想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

道家《易经》与中医医理

关于中国道家易学与医理的研究，是中国文化之宝藏我早已希望集合中医西科学界等合并研究，一方面是将中国固有的、伟大的应用哲学加以阐扬，另一方面也是 对人类的一种贡献。

易学与中国医理

究竟《易经》的道理与中国医理有多大关系？这是一个很奇妙的问题，要说起来，医理与易学是没有太大的直接关系。

诸位一定会说，既无什么太大的关系，还研究什么呢？这就要说到道家了。

在秦汉以前，春秋战国时代，道家有所谓“方士”之流，他们讲求修道炼丹。这些丹道派思想的发展，是由《易经》的原理演绎出来的，也就是说，他们的思想是与《易经》配合的。

到了汉代以后，中医的哲学思想，也经过演变，外加道家的影响，而使得医理以《易经》的道理来诠释了。也就是说，透过间接的关系，中国医理哲学思想，却建立在《易经》的基础上了。

中国文化的特色是偏重于抽象，偏向于玄妙，这正是智慧之学，但也在学习研究及了解方面，增加了许多的困难。

中国五千年的医学历史，许多学派发展下来愈来愈为神奇，似乎是走入纯哲学的范围，但其实际应用的价值，却很令人怀疑。

所以，我们可以说，易学与医理之间，只是形而上的哲理的关系，至于形而下的法则方面的运用，却是大有问题的。

如果要问什么与中国医理关系最密切的话，道家方术思想对医理影响的重大远远超过易学的。谈到这个问题，我们又不能不承认中国上古文化的特殊气质与雄伟气魄了。

上古中国文化的特点是：敢于假想，敢于追求。

道家认为所谓“人”这个生命，是可以经过修炼，使肉体的人身长生不死，而达到神仙的境界：“与天地同体，与日月同寿。”

试看，这种想法是多么的雄壮，有多么大的气魄与胸襟。不论人类是否真正可以达到与日月同寿的目的，仅仅是这种假想，已够得上伟大了，除了中国人，世界上又有哪一个种族敢作此想呢？是的，西方文化宗教中提到了“永生”，但那仍是精神的、死后的事，与道家的假想是不可同日而语的。

道家的这种想法，正是像他们自己所说的：“宇宙在手，万化由心。”

事实上，道家并不只是想，并不只是敢于说说而已，他们真正致力于方法的寻求，真要征服人类的躯体，真要控制人类的生命，在他们努力的过程中，所得到的成就，与中国医理关系至为深切。

汉易

提起《易经》来，很多人称其为群经之首，称其为经中之经，称其为哲学中之哲学。这话实在具有相当的道理，在所有的经典之中，似乎《易经》是包括了一切，《易经》就是智慧的结晶。

在中国五千年文化历史中，关于《易经》方面，可以分为两个阶段。

第一个阶段是汉易，第二个阶段是宋易。

简单地讲，易学包含了理、象、数三种学问。

理——是以哲学的方式，解释宇宙间的万事万理。

象——是以理论科学方式，解释宇宙间事物的现象。

数——每一个现象都有数在其中，也是属于科学的。

汉易偏重象及数，是属于科学性的，也是与道家关联最深切的，所以也有称汉易为道易的。而宋易所讲求的是理，属于儒易，与道家关系较浅（邵康节则走的汉易道家路线）。所以与中医原始有关的也就是汉易了。

卦是什么

提到《易经》，大家都会想到伏羲画八卦，究竟什么是卦呢？

卦者，挂也。是一种现象挂在我们的眼前，故而称其为卦。

《易经》所说的卦，是宇宙间的现象，是我们肉眼可以看见的现象，宇宙间共有八个基本的大现象，而宇宙间的万有、万事、万物，皆依这八个现象而变化，这就是八卦法则的起源。

能够观察到宇宙的现象，将之归纳成八大类，画成八卦，这岂非是超人的智慧？所以八卦是智慧之学，我们看到京戏中孔明出场，身穿阴阳八卦袍，就是说明高度的智慧，是以八卦为代表的。

画卦与爻

卦既是宇宙的现象，欲把这个形象记录下来就要画，所以卦是画出来的，不是写出来的。

卦是抽象的代表，也可以说是图案的符号，八卦也就是一种逻辑符号。

卦的组成为“爻”。

什么叫作“爻”呢？一直线为一爻，称为“阳爻”，一直线中间隔断也为一爻，称为“阴爻”

。

卦就是由“阴爻”“阳爻”所组成的。

我们再看“爻”字，是由两个斜的十字所构成。

照地球物理的解说，地球磁场与经度及纬度呈斜爻，这两个斜爻也就代表宇宙间的一种形态，万物皆系交错而成。 而这两个交错，恰成为两个十字架，爻字也正是两个十字架的代表。

我们的祖先伏羲氏，是否真的这样画卦，可能还是疑问，但中国文字的起源，却是由象形而始，也就是说由画现象开始的，好像画卦一样。

如何画卦

写字多半是由上而下的，可是画卦却是由下而上的，也就是画卦是由内向外一爻一爻地画。这是画卦的一个基本常识。

虽然可以从上而下，从外而内地画卦，但是最初画卦的方法，是由内而外，是由下而上，这是有其重要道理在的。

我们生活在地球上，地球生命的功能，是由地球中心向外散发所产生的。

以一个人为单位来说，个人的行为能力，也是由内而外的。这是《易经》的基本思想，也就是画卦由内而外，由下而上的原因。

下图是伏羲所画的先天八卦方位图，可是这个八卦图，在唐以前未见流传，是在唐宋以后才出现的。是否是伏羲氏所画，我们不作考据，在此不加讨论，现在让我们看看先天八卦所表现的意义。

离卦——卦象是圆中一点，代表太阳。

坎卦——上下外围都是阴，

中间一画阳爻象征光明，代表月亮。

龚卦——正面下面破碎，代表风。

震卦——下面阳，上面破碎，

代表了震动，为雷。

艮卦——地上有突出的高山，代表了山。

兑卦——上面的缺口，表示了湖泽、海洋。

大家看了这些阴爻阳爻，也许难以了解为什么会代表了日月天地、山泽风雷。但是

我们要知道，最初所画的这些卦，并不是像今天所画的这样直，这样整齐，原始的画法，

阴爻可能只是两点而已，所谓阳爻，不过是一块整的而已。它的形状也不一定是整齐的，

而且卦是立体的。

所以，离卦的形状，只是一个圆圈，中间一个黑点，用来表示太阳。其他各卦，也

是如此演变的。

八卦所代表的现象

看了先天八卦，我们清楚地了解到八卦已经将全部宇宙的现象画下来了。

这宇宙间的八种现象，就是天、地、日、月、风、雷、山、泽。

请问，除了这八种现象构成了宇宙自然界外，另外还会有什么东西呢？八卦的归纳

真是太伟大了。

孔子在《易经》的《说卦传》上说：

“天地定位”，从任何方向望去，都是天。

“雷风相薄”，大气摩擦发为雷电，雷电的震荡成为气流。

“山泽通气”，这个道理与针灸的应用，是完全相同的，此点留在后面再说。

“水火不相射”，火多则水乾，水多则火熄，极难达到均衡。

至于八卦所代表的人体部位如下，这是丹道派的观念：

乾—头部　1

坤—腹部　8

离—眼睛　3

坎—耳朵　6

震—丹田（生命能） 4

巽—鼻子　5

艮—背部　7

兑—口部　2

八卦“数”的问题

我们看到（图三）八卦上的数字，真觉得有趣，一二三四是向左旋转，五六七八是

向右旋转。这是《易经》的基本原理：“天道左旋，地道右旋。”

我们再看这些数字，对面相加皆成为九，所以先天八卦中虽然没有九，但九实在存在于其中，称为九在其中矣！西洋的微积分，据说深受易理的启示而发明的。

但是《易经》“数”的观念，却认为天地间只有一个数，那就是“一”，这是《易经》的数理观念，这个所谓数理，也并不一定是今天数学上的意义，大家不可混为一谈。

这个“一”，如果加一则等于二，再加一则等于三，最高为九，再加一则又回到了一。

这个思想方法是归纳的逻辑，与西方分析的逻辑，是完全不同的。

在这些数字中，一三五七九，至九为最高数，九代表至阳，阳能至九之数为顶点。

二四六八十为阴数，六在中间，代表至阴。

先天八卦方位、气候与医疗

兑为泽，它在八卦上的方位为东南，可以说东南多水，以现在来说，台湾正处于先天八卦兑卦的位置上，正好在海洋的地方。

巽卦为西南，巽为风，那么西南是多风的区域。云南下关的风最大，卡车经过的时候，可以关了油门，任风吹驰而行，其风大可想而知。有人说：此之所谓巽为风也。
各地因气候不同，地理环境有异，造成医疗方面的偏差。比如说，北方多温病，因此《伤寒论》只能适用于南方了；台湾是海洋亚热带的气候，用药的方法与大陆上完全不同。所以，如果将一样的药，一样的方法，应用到世界各地，忽略了气候的因素，那是绝对不正确的。

谈到这里，我想起了二十年前的一桩事，一个朋友害了一身黄肿的病，由另一个中医朋友治疗，在他所开的药方中，使用了麻黄六钱，当时我大吃一惊，因为在大陆上用麻黄非常慎重，绝对不敢用这样多的。这个病友吃了一两剂药未见效，这位中医朋友又增加麻黄为一两。那时我实在忍不住要问他了，他解释说，台湾药品质欠佳，成分有问题，再加上气候的因素，一两等于大陆上的两钱而已，岂知照他的处方服用后不久，病就好了，由此证明，中医最重视的是气候。

道家观念中的人类

我们前面说过，八卦代表宇宙间八大现象，大家一定会怀疑，我们这万物之灵的人类，怎么没有包括在内啊！关于这一点，道家的观念最为有趣，他们认为地球是一个有生命的东西，而我们人类，只不过是地球上的寄生虫而已。

说寄生虫还好听一点，实际上，道家称人类为“倮虫”，也就是裸体之虫，生下来赤裸裸的裸虫而已。
我们能说道家的比喻胡闹吗？试看看地球上的人口问题吧！人口在不断地增加，依照道家的推论，人口仍要增加，说像苹果里面生了虫一样，一旦生了虫，必定愈生愈多，
直到完全把苹果蚀坏吃光为止，那时虫也完了。
地球上自从不幸生长了倮虫——人类，他们就不断发展所谓科学。挖矿、海底钻油，物质文明越来越发达，破坏性越来越高，直到我们这些倮虫把地球毁灭为止。

道家对宇宙万象的研究

太空人登陆月球的时候，美国朋友曾说到月球的主权应属美国，但是我却说了一个笑话，认为月球的主权应属中国，因为中国的“嫦娥”，早已在数千年前奔向月亮了。这虽然是笑话，但是却真是有点真实的意义，因为我们的道家，早已开始了对月球和太阳的研究。《道藏》里早已有过一本《日月奔磷经》，设想登陆月球和太阳的道书。
在道家的文献《道藏》中，除了有对月球的研究外，还有一幅极为复杂的图，称为《五岳真形图》，是以中国为中心，画出五岳的地下，认为皆有地下道相通，道家的传说，由陕西省的黄帝陵之下开始有一地洞，沿洞中地道前行，三个月后走出来就是南京。
《道藏》中又把中国大陆像内脏一样的分类，地肺在陕西省。
又在前人笔记中，记载天山以北的地方，有一个洞，每到清明的时候，这个洞就冒出大气，说是地球的呼吸，在出气的时候，沙漠上的人都闻其声，人畜早就逃得远远的，以免被气吹得渺散无方，等到二十四小时以后，又可以听到吸气的声音。纪晓岚的笔记，曾经提过到过这个地方。
在沙漠中，湖泊可以受地气的影响而自己搬家，他们像大冰块一样，移动到另外一个地方就停住了。有些蒙古朋友，还说曾经亲历过这种情景。
这些现象是什么呢？它们就是《易经》上的山泽通气。

山泽通气与气

道家把天地视为大宇宙，把地球上的人体视为一个小宇宙。

道家在修丹道的时候，首先是注重人体的气。地球在道家的心目中既是有生命的，当然也是有“气”的，这就是《易经》上“山 泽通气”的原理，被道家所加以应用的原因。

气是什么？在道家学说上的“气”是一个很神妙的问题，在中医学上的“气”，也是一个神秘的问题。

八卦上的艮为山，如果把艮错过来，则是兑卦，就是海洋，这就说明了山下是海，海下是山。山的最下面与海的最下面是相连接的。

但是，山泽为什么通气呢？

道家的兵学，本是秘而不传的，现在说到了“山泽通气”，先让我们看一遍古代道家兵学上出征塞外的情形吧。

在千百年以前的中国社会里，带领万千大军出塞，既没有现在的通讯设备及补给，单是水源问题，就是不得了的大事。

可是道家却有办法，在行军时，携带许多的蓬艾，到了西北高原或沙漠地带，先挖一个约一丈见方的坑井，把蓬艾放在坑中烧，这时注意遥远的四周，不久就会看见别的地方冒出烟来，从冒气的地方打井，必可得水。 这也就是“山泽通气”的应用和证明。但是为什么用艾草呢？
据道家和中国药物学的研究，艾草是通气的，这点要留待植物专家和科学家去作进一步的研究了。 不过针灸所用的艾草，也正是这种艾草。

卦之作用与道家哲学

我们已经概略地谈了先天卦和中国医学的关系，下次可以介绍文王的后天卦，在唐宋以后，《易》的体用已有明白的分野。 先天卦所代表的是本体，是宇宙的法则。

后天卦所代表的是应用，是根据宇宙的法则，应用于万事万物。

在《易》学的基本观念中，有一种阴阳消长的道理，就是阴极则阳生，阳极则阴生。

如果根据这一点来说，中国的文化，基本上都是以易学作基础，例如以易理来讲历史哲学，便有“话说天下大事，合久必分，分久必合”这种由阴阳消长的道理发挥而来的论调。

阴极则阳生，阳极则阴生，也正是道家的基本哲学思想。

上次我们已经讲过了伏羲的先天八卦图，现在要介绍文王的后天八卦图。

因为时间的关系，我们只能将《易经》方面，作最简略的介绍，请大家注意并牢记后天卦的“数”，因为它与针灸关系极为密切。

我们看了后天卦，发现它的“象”与“数”都与先天卦不同。

一个数与对面的数相加都成为十，也就是说，与对面合成为十。由这里使我们想到，佛教合十的神妙意义，如果引用到医理方面，似乎是表示，保持均衡的重要，能保持均衡才是健康。

中国的教学法，往往把枯涩难记的学理，编成押韵的诗，以便于背诵，后天卦的念法是：

一数坎兮二数坤，三震四巽数中分

五寄中宫六乾是，七兑八艮九离门

《易》之体用

《易经》似乎是太难懂了，看了许多易学的书，使我们都是愈弄愈糊涂。

现在我们只要先注意先天、后天两个八卦，就能提纲挈领地了解了。

先天八卦所讲的，是宇宙未形成物质世界时之物理法则。

后天八卦所讲的，是物质世界形成后太阳系的物理法则。

先天所讲的是体。

后天所讲的是用。

《易》的作用，是在汉、魏、南北朝以后才发展出来的，道家的哲学，阴极则阳生，阳极则阴生，也是互为体用的道理。

了解了作用之分，我们自然会明了，许多堪舆方面、命理的各种不同八卦，只不过是将先天卦之“象”，搬到后天卦的“数”上，另成一个八卦，或者是将先天卦的“数”，搬到后天卦的“象”上，也另成一个八卦。这样搬来搬去的应用，他们有他们的理，但是因为原理未见阐明，这门《易经》的学识，就变得更为神秘难懂了。

三家村与来知德

孔子说“玩索而有得”，是指研究《易经》的方法。

在研究《易经》时，必须反复玩索卦象，才有心得，有人终生研究《易经》，也不一定达到最高境界，这是一门极有趣味的包罗万象的学问。劝大家夜晚不要研究，因为一不小心，就会发觉东方之既白了。

为什么易学书籍那么多，又那么难懂呢？原来与三家村的学者有关。这些三家村的学者，毕生在古老的环境中研究易学，实在值得钦佩，但可惜的是孤陋寡闻，前人老早已有的心得没有看到，他们仍在独自埋头研究。

明代有名的易学大家来知德，曾隐居二十年，专门研究易学。不错，“来易”是很有名的，他确有极具价值的见地与发挥，但是，也因未通阅先贤论《易》之书，使得他浪费了不少光阴，这些都是可佩而又可叹的，也足为我们研究学问的借镜。

后天卦之用

“帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤，说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。”

这是在《说卦传》中，汉易据此以象数次序而解释物理世界的法则，据说是孔子所写，这个次序法则，当然是后天卦所表现的，也应该说，后天卦是根据这个法则而画的。

孔子的这几句话，简单地解释是：

太阳在东方升起，震为东，为春，一年之始，一日之始（帝出乎震）。

不久就表现了它影响万物的能力，万物滋长，龚为东南，春夏之间，上午（齐乎巽），至正中则光辉而治。

离为南，日正当中，为夏，万物都在充分发育（相见乎离）。

日偏西时，或夏末秋初，自然界蓬勃之象已收，坤为地（致役乎坤）。

日落时，在一年之中是仲秋气象，这时兑卦已是一阴来到，一切开始进入阴的境界（说言乎兑）。

入夜，也是深秋之时，阳能的乾卦进入阴境，阴阳就有交战的现象（战乎乾）。

子夜，孟冬之时，万物所归，在极阴的境界中，一阳在其中矣，这是新的转机，坎中满（劳乎坎）。

夜去冬尽，宇宙问一切开始暗中萌动了，新的阳能又起来了（成言乎艮）。

如果我们把万有世界的物与事，用这个法则来解释，是没有一桩事不符合这个法则的，所以说

，按照易卦来推论天下大小之事，是绝对准确无误的，也是绝对科学合理的。
《易》的三要点
《易经》有三个基本的要点：

一、变易：《易》所说明的宇宙事物，是必变的，也就是说，天地间万事万物，没有不变的。但这个变，是渐变而不是突变，《易｝｝是否定突变的，因为一切突变的事情，实际上，内部的变化已由来久矣。

二、不易：在一切的必变之中，有一种绝对不变的本体，这就是形而上的道理，在西方的宗教呼之为上帝，佛教称之为佛，老子无以名之称它为道，也有人叫它为“一团漆黑”。不论其名如何，所代表的是不变的本体。

三、简易：《易》是归纳法，将宇宙间的现象与人事，归而纳之为极简单的必然之理，称为简易。
六十四卦及六爻

在先天伏羲八卦中，三爻为一卦，但是后来的演变，却将两个卦加在一起，六爻成为一卦。
在六爻之中，下面的三爻卦为内卦，又称下卦，在上面的三爻为外卦，又称为上卦。
六是个奇怪的数字，易学认为第六位最高，据说在自然科学位数方面，也认为六是顶点。

在八卦图上看到的三爻卦，是在八个方位，现在配合成两个三爻一卦，成为六爻卦，结果每卦（三爻）就有八个（六爻）卦了。
如此一来，八个卦的总数就是六十四卦了。
现在让我们先看看乾卦及其变化：
口乾为天。

口天风(女后)，根据《易》的必变道理，从内部最下变起，好像宇宙间起了大风，即变成为(女后)。
口天山辶豚，二阴生起，混然一体的阳气开始退藏，即变为。
口天地否，天地形成后，则天下多事矣，是为否，等于有天地则有人，从此无宁日，
也可以称为《易》的幽默，下一变为：
口风地观，由内而外视之，颇为可观了，也可以称是持盈保泰的道理，再一变为：
口山地剥，如不保泰，则为剥，好像是人的身体，如不保重则剥损。

口火地晋，这是第七变，是外卦初爻的反变，称为游魂卦，等于说，人虽未死，却游魂于废墟之间，到墓场中去观光了。

霎火天大有，这是第八变，内卦整个还原，称为还原卦，也称为归魂卦，但是，这个归魂，虽象征着生命的延续，却并非自己生命的还原，而是子孙的延续。所以世界上没有任何事是可以绝对还原的，所谓还原，不过是变化的一种，而与以往的形式相似罢了。

以上所说的，是乾卦本身及其变化，一共是八个卦，另外的坎卦、艮卦、震卦、巽卦、离卦、坤卦、兑卦，也都各自变化，其法则相同，共为六十四卦，在此不逐一多作解释了，大家可以对照任何一本《易经》书籍参考研究。
错综复杂的变化
难道说，六十四卦就说清楚世间的一切变化了吗？ 不！事情还错综复杂得很哩！
我们仍拿乾卦来说吧，它的第一变成为(女后)卦。
霎天风(女后)。
综：如果把(女后)卦的图，作180度的倒转，则成为：
口泽天夬，这是(女后)卦的反对卦，又称为综卦。
错：如果把(女后)卦的五阳一阴，变为五阴一阳，则成为：
口地雷复，这是(女后)卦的正对卦。

一个人到了病的时候，就是剥卦，而剥卦的反对卦就是复卦，复卦岂不就是病体恢复健康了吗！ 在六十四卦之中，却有八个卦是没有综卦的，这八个卦就是：乾、坤、坎、离、大
过、小过、颐、中孚。
这八卦之中的乾、坤、坎、离，是天地日月的宇宙现象，在任何角度来看，天绝对是天，地绝对是地，太阳与月亮也仍是日月。

后四卦，大过、小过、颐、中孚，是属于人事的，但却是有其不变的性质，所以也没有综卦。
我们看到的错卦与综卦，是属于外在的变化，现在我们再来看一看，事情内在的复
杂变化吧！ 上爻下为爻，下爻上为互，从字体的形象上也可以看出来这个意思。
以(女后)卦来说，上下外爻不变，只要内部的四爻则成爻互。
互爻如图：
爻 口——————————————→口
卦的复杂爻互，即为乾卦，如此错综复杂，看来真与世界上的事与人一模一样了。
辩证法与微积分
对八卦的形成及演变作分析之后，再研究了其错综复杂之卦，才清清楚楚地体会到，
从《易经》八卦的立场观察人事是八面玲珑的，是周密合理而客观的。如仅从一个观点来看事

情，错误也就绝对不可避免了。孔子忠恕之道的基本精神，也是说因观点不同，凡事也应在他人立场着想。

最有意思的是，有人发现了《易经》这种对事物的道理，哑然失笑说：这就像是西方的辩证法呀！

听到了这种意见，不仅使我想起了一个故事：有一个人认识一个小孩子，一天这人忽然遇见了这个小孩子的祖父，于是就哑然失笑说，你看这个老祖父长得多么像这个小孩子呀！

这真是有趣之极，《易经》已有五千年的历史，辩证法也不过是十八世纪的产物，不知道是我们文化的毛病呢，抑或是我们中国人有些是颠倒着走路呢？

不来慨叹我们这些伏羲、黄帝的子孙也罢！再看看西方那个微积分的发明人吧！

他研究了《易经》，从《易经》“数”的法则中得到很多的启示。《易经》六十四卦有一个方图及一个圆图，但是他把方圆图弄错了，虽然发明了微积分，但他却十分遗憾自己不是中国人，没有把易学弄得太彻底。否则，成就可能更多了。

其实我倒替他庆幸，庆幸此君不是中国人，因为他如果是中国人的话，弄通了《易经》，也绝不会发明微积分，顶多作个易理卜卦的术士而已。

因为学《易经》的人，都是只重“理”的部分，而不重视“数”，真是可叹！

方圆图与气候

先看八卦的方图（见下页），从右下方的乾卦，一条斜线到左上角的坤卦，一共是八个卦，就是八卦中的乾、兑、火、雷、风、水、艮、坤。

而它们的数字就是一、二、三、四、五、六、七、八。

由此方图，可以看到六十四卦中每一卦的“数”。方图所代表的是空间，圆图代表的是时间。

那么圆图是如何排列的呢？

由坤卦为起点，从方图的最上一排开始，将第二排最左边谦卦，接排到第一排的最右边香卦，如此一排排地接下去，而形成一个圆图。

在圆圈的中心，从乾卦到坤卦划一条线，好像是天体银河的位置，而这一圆圈既是代表着时间，一年之中的二十四节气，及十二个月，皆由是而产生。

在圆图中，除掉乾坤坎离代表了天地日月，而不采取为节气之用外，下余六十卦。

每卦代表——六天，共三百六十天，是一年。

五天又为一候，三候为一气，六候为一节。

所以一年有十二个月，二十四节气，七十二候。

这是根据太阳系必然的法则，以卦象说明气候的变化，预知气象由斯产生焉！气象变化深深地影响着人类的一切，医理与气象的关系最为密切。

中医的基本书及其他

大家注意一下，可以发现，今天在地震之后，我们的精神特别好，这是气象变迁所造成的影响，也说明了气象变迁与医理的关系。当然，有时在地震之后，气象的影响，反使我们的精神特别坏。

现在，让我们先谈谈三本书，以便了解中医的发展史，实际上，这三本书，正是中国的医学发展史。

一、《内经》：包括《灵枢》、《素问》两部，是原始的医理学，其中以针灸最为重要。可是《内经》并不仅是一部医学理论的书，它更是一部修养之学；要说起来，应与《四书》并重，列入必读之书，结果被局限入医学的范围，实在有欠正确。

二、《难经》：这是一部讲理气的书，所论的是偏重气脉方面的学问，好似堪舆方面的理气一样，除了看峦头、讲形势以外，还要注重理气。

三、《伤寒论》：这是一部实用医学的书，照我的意思来说，应该算是南方医学的书，因为只有南方才多寒病。所以无论是医理也好，实用医学也好，处处要兼顾到人与宇宙的关系，以及气象对人的关系。这部《伤寒论》，如应用于西北区，有些医法就会有问题。

那么医治北方人的病，应该怎么办呢？

北方多温病，应该注重《温病条辩｝）才比较合宜。

到了唐朝孙思邈的医学，是纯粹属于道家派的医学，其所着之《千金方》及《千金翼方》二书，亦应列入国人必读，其中涉及了庭园的设计、药草的种植，都与健康、医学有关，它将医学融化在日常生活之中，真是一部妙作。

可爱的巫医

中医是由祝由科起源，其中包括有符咒的应用。

听到符咒两个字，一般人难免都想到了神神鬼鬼，以及迷信的巫医。

事实上，符咒的应用，确是巫医所作的事，巫医不但不可怕，他们还是精神治疗的老祖宗呢！在上古氏族社会的时代，凡是所有的医生都姓巫，这是一个氏族的姓，巫氏门下出

良医，巫医是一个尊称。
巫氏名医，用符咒的方法治疗病人，是一种道地的精神治疗，画符念咒是利用病人对医生的信心，以及病人自身的信心，以达到治病的目的而已。
巫医不是很了不起，很可爱吗？他们哪里是西方漫画中的可怖巫婆呢？

中国的医学，在祝由科以后，讲求的是：一砭，二针，三灸，四汤药，等到了吃药时，已是第四步的医法了。
道家的生命学说

前面说到道家的医学，究竟道家医理是怎样演变出来的呢？让我们先看道家的生命变化图吧！

乾卦是阳能，是生命的开始，乾卦的内卦是怀胎时期，外卦代表了出生后至十六岁（女十四岁）。从这个表上，我们可以看到，男子十六，女子十四以后，就进入后天的生命。
《内经》上说，女子二七天癸至，即十四岁开始了后天的生命。

此后，在男十七，女十五岁即进入(女后)卦，每八年（女七年）阳爻变阴，变为另一卦，为辶豚，为否，为观，为剥。

剥卦尽头，男子五十六岁，女子四十九岁，那时的男女，虽然活着，但已是游魂的状态，按现在西方的生理学，是更年期，按道家的学说，生命已是最后的一阳将尽的边缘了。

如趁一阳未尽的时候，也可以说趁炉中的火尚有星点余存，赶快设法修炼，还可以有转机，请看道家的另外一图，修道的升华吧！
道家的修法，就是依照宇宙间自然法则的道理，配合了药物。

在《内经》和《黄庭内景经》中，提到的有上药三品，是精气神。就是用自己的力量，改变自己的身体，一阳来复，生气就有了。

继续的努力，变为二阳四阴，再进步为三阳三阴，最后达到乾卦，恢复为纯阳之体，成为原始的青春状态。

如果已经到了坤卦的年龄，不是一切都完了吗？绝对不是，不过，我们确实要加倍的努力，才能恢复“一阳来复”的局面。
可笑的采阴补阳
道家修身的学说，有一句是：取坎填离。
坎中满、离中虚，坎卦中间为阳爻，离卦中间为阴爻。

如果把离卦中间的阴爻，易之以坎卦中间的阳爻，离卦就变为三爻皆阳而为乾。修道的目的是反本归原为乾卦，所以就形成了取坎填离的说法。
岂知有些一知半解的人，以坎为阴，离为阳，就把取坎填离，解释为采阴补阳。

我们从《易经》的卦象，再看到道家以《易》为基础的生命之说，就不难明了取坎填离的道理，那只是一种学说的定理，并非是修炼的方法。
采阴补阳之说，其谬可知矣。
大师邵康节
说到《易》，说到道，我们一定要说宋代的有名大师邵康节。
邵康节上通天文，下通地理，精研《易经》道家之学。许多人都看过《推背图》，
其中包括邵氏在宋代，以《易》的原理推论世界大事。
邵氏由道家医理，说到生命的本能，有诗如下：
耳聪目明男子身（生命的奇妙），
洪钧赋予不贫贫（生命的宝贵）。
因探月窟方知物（物质世界由动能而来），
未蹑天根岂识人（宇宙生命来源不能把握，岂能了解人）。
乾遇巽时观月窟（天风(女后)，可知生命法则），
地逢雷处见天根（复卦，见到生命之本来）。
天根月窟间来往（如能把握到生命与宇宙的关联），
三十六宫都是春（可得真正的不死永生）。
魏伯阳和《参同契》

自汉代以来，修神仙。炼丹道开始广为流行。那时，上古的阴阳家、道家及杂家的各种知识学说与方法，才真正地融汇在一起。
就连天文、地理，也都达到一种新的境界，呈现了新的面目。

东汉的魏伯阳，是历史上着名的道家，他所着的一本书，名叫《参同契》，在中国文化上占有极重要的地位。

这本《参同契》，揉合《易经》、《老》、《庄》，及神仙炼丹法于一炉，称为千古丹经之鼻祖，是中国科学原始的基本要典。中国养生生命学的道理，也都包括在内，唯其中隐语甚多，外行人读之颇为费解。《参同契》中引用《易?系辞传》所说：

法象莫大乎天地，
悬象着明莫大乎日月。

前一句的意思是说，自然界里的法则，以天地为最大。下一句则是以日月为喻，说明人体气血的循环，就像日月在宇宙间运行一般。

两汉的医学及炼丹，皆以《易经》的阴阳与五行八卦的原理为依归。也就是说，五行的说法在那时已经开始了。有人也认为五行之说并非上古开始，只不过汉代的伪造而已，但是以所使用度量衡的标准来看，可能两汉以前早已存在。
《易》是研究两性之学吗？
"乾坤其易之门邪。乾，阳物也。坤，阴物也。
阴阳合德而刚柔有体。"
这是从《易经?系辞传》中节录的一句。

所谓"乾坤其易之门邪"，对医理来讲，是指后代的时候，以易为基础，对人类生命加以计算，并研究针灸与十二经脉的关系。
由此而引出了十二辟卦，我们在下一段详细说明十二辟卦，现在顺便说到一个笑话。
有人着书立说，认为《易经》只不过是研究两性问题的学说而已，他们的理由也是根据《系辞》中的这一段。
"乾阳物也，坤阴物也。"这不是分明说男女两性的生殖器官吗？再看《易经》之中，到处都是阴阳，甚至阴爻阳爻也都成了性的象征。所以说，这些人的结论就来了，
《易》是研究性学的。
可是我们要明白，"物"在当时只作"东西懈释。因为《易经》的用语，被后人借用，后人的后人，难免又将祖父比孙子了，这也是中国文化上的麻烦事。
十二辟卦
十二辟卦是什么？

辟是特别开辟的意思，而十二卦代表了生命乃至宇宙的消长。根据乾坤二卦所辟的卦，就叫做十二辟卦（其中有关节气之划分，是以中国大陆中原为标准）。
十二辟卦中，各卦经管一方，就像是诸侯各管一方一样，所以又称为诸侯之卦或侯王之卦。
在这十二辟卦的图中，由内向外分别是：
（1）卦名。
2）卦象。
（3）十二地支所属之月令。
（4）律吕。
（5）二十四节气。
在这几项之中，我们先要谈一谈律吕。
音乐历法和律吕
律吕是中国音乐的一个名词，看到音乐与历法及气象有了关系，难免使许多人大吃一惊。
实际上律吕是表示宇宙气机的变化，同时说明了音律及历法的关系。
中国的历法，本是一科专门的学问，也是一部气象学。历法是从黄帝开始的，那时用的是阴历，但以太阳的行度为基准。
到了夏朝，就以寅月为正月（现在农历的正月）。
商汤时代，以五月为正月，为一岁之首（现在农历的十二月）。
周朝则以子月（现在农历的十一月）为正月。
孔子删《诗》、《书》，订《礼》、《乐》，对于历法则仍采用夏历。

中国一向是以历法天文学享名世界的，但是现在却落后于西方国家。以台北之大，在校学生之多，仅有的一个圆山天文台，几乎要被改成儿童游乐园了。怪不得台湾的孩子，在外国连北斗如何开始都不认识，其他国家的孩子为此大感诧异，认为天文历法本是中国人的特长，想不到台湾孩子连北斗星都不认识。可叹！这也是题外之话。

在十二辟卦中，我们所看到的十二律吕，各代表一调。这十二个音调，与人体的十二经脉甚有关系。
这些音声是如何开始的呢？原来在黄帝的时候，一位乐师伶伦用昆仑山解谷所产十二根竹管并排起来，一端整齐，一端则阶次长短不齐，在竹中置入葭灰（即以芦苇烧成
的灰）。将这些竹管埋入空屋中的地下，不齐的一端在下，齐的一端在地面。
当气象变化至一阳生时，即"地雷复"卦，冬至时，第一根管子中有气冲出灰飞，吹起了黄钟的宫音。

这个黄钟之音，正说明了土地中的阳能，在一定的时间，向外放射。人体的气脉，也像地球中的气机一样，随着气象的变化而动。
许多西方的朋友，认为中国的音乐难懂，不易引发感受。因为中国的古乐是不平均的自然律，而西方音乐是平均律，比较适宜合奏的关系。（此节可参考《人文世界》一
卷八期及二卷一、二期《律吕浅谈》）
下面就要分别解释十二辟卦中的每一卦了。
诸葛亮借东风　十月
口坤卦，亥月，节气立冬小雪。

这是全阴之卦，天地间之放射能，此时已全部吸收入地，但阴极则阳生，所以在十月立冬后，必会有小阳春，有一两天风转东南，当年诸葛亮借东风，就是通晓《易经》气象的道理，知道十月立冬之后，西北风一定不会天天吹，根据气象的推算，有一两日必会刮起一阵东南风，所以故作玄虚，筑坛祭风，反正一日借不到的话，二日三日下去，
早晚可以等到东风。果然被他等到，大破曹操五十万军。

曹操大败之后，闭门读《易》，研究到《周易》蛊卦的“先甲三日，后甲三日”和立冬时，正值坤卦当令，其中有一阳来复的道理，哈哈大笑，悟出了东南风的道理。五十万大军的损失，才读懂了《易经》，代价真不能说不大呀！

冬令进补　十一月

口复卦，子月，节气大雪冬至。

到了十一月，一阳来复。在卦上已看到了一阳之象，现在是阳火之始，地球所吸收的太阳之能，又开始向外放射了，这个时候，我们都会觉得胃口不错，消化能力也好起来了。冬至开始，正是人人高喊冬令进补的时候，一点也不错，复卦早已告诉我们了。

春快来了　十二月

口临卦，丑月，节气小寒大寒。

现在的卦象，已有二阳了，虽是在十二月，可是春已暗中来临，地球内部的放射能已渐升高，变化遂将透出外部了。

三阳开泰正月

口泰卦，寅月，节气立春雨水。

这是三阴三阳的卦，天地间至此时，地球已经是全部阳能充满了。这是春的开始，生命就要出土了。

大地惊雷　二月

口大壮，卯月，节气惊蛰春分。

春雷动了，这一声空中的巨响，惊醒了冬眠蛰伏的动物们，现在纷纷吐出了口中的混土，恢复了活动，这就是惊蛰的意义。卦象已呈四阳之象，阳能到达地面上了，植物也都开始了生长。

清明时节　三月

口口卦，辰月，节气清明谷雨。

阳能已上升到五爻，天地间只有一点阴气残余，现在的阳气正是最充足的时期，清明扫墓、郊游，天地间充满了新生，到处欣欣向荣。

燥烈的纯阳　四月

口乾卦，巳月，节气立夏小满。

现在的阳气已达饱和点，物极必反，阳极则阴生，四月份太乾了，使人发问，白天也最长。到此为止，均属阳能的活动，称为六阳的上半年。

喝一杯雄黄酒　五月

口(女后)卦，午月，节气芒种夏至。

在纯阳的卦中，最下面生出了一阴，湿气在内部发生了，现在是一年中阴的开始。南方的黄梅雨，常会下个不停，天地间阴的力量又在暗中滋长。端午节吃粽子时，不要忘记喝一杯雄黄酒，驱散一下体内的潮气。

夏日炎炎　六月

口辶豚卦，未月，节气小暑大暑。

二阴生，暗中已有凋零的意味，麦子已经收割了，象征一年中的生发季节已经过去。可是外表上，天气是炎热的，虽然内部衰相已经很深，但大地中仍有一爻阳能，利用它，
另一季的农作物得以生长。

鬼节的祝祷　七月

口否卦，申月，节气立秋处暑。

三阳三阴，秋天到了，天地的外部又要开始了明显的转变，虽然热，但是秋高气爽。

到了下半月，夏天已全部结束，秋收开始，天气即将转凉，那些可怜的孤魂野鬼，以及家中作古的祖先亲友们，现在也该做一个生活的安排了吧！七月十五日，让我们诚心地祝祷他们，祈求他们有温暖舒适的生活准备！

仲秋赏月　八月

口观卦，酉月，节气白露秋分。

秋的收割已经完成了，落叶纷纷，天地间呈现了一股肃杀之气，因为阴爻已到了外卦。秋收冬藏的工作都已准备好，夜晚也已有露水下降了。八月十五的月亮多么明亮，搬出来丰收的枣子、花生、玉米、毛豆、地瓜、梨子、核桃，让我们吹着洞萧赏月，合家团圆作乐吧。

秋风扫好落叶　九月

口剥卦，戌月，节气寒露霜降。

天地间只有一丝阳气存在了，生命至此，阳能已剥到尽头，马上就要完了。深秋的风，吹卷着，满地落叶纷飞，树枝上已变成光秃秃的，除了那些耐寒的松柏之外，如果冬衣还没有备妥，

可能会忽然受冻了。

剥复之际生命的法则

前面所谈的十二个月，是地球的生命法则，缩小来说，一天的生命也是如此。一日之中的十二个时辰，也以子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥代表。

这个生命的法则，与人的生命法则是一致的，都处在剥复之际，以十二的一半，六为分野，六阴六阳。

到了第七，就是另一个开始。所以，在《易经》上称为七日来复，人体的变化也是这个法则。至于病情的变化如何，也要注意到时间的因素，中西医尽皆如此。

孔子的《春秋》

在一年之中，有时是夜长昼短，有时是夜短昼长，但是在春分与秋分时，日与夜是平均的，同是一样的长短，没有差别。

孔子着了一部《春秋》，为什么古人称历史为《春秋》，而不名之为冬夏呢？

原来孔子也是采用春分秋分之道，在历史的眼光中，必须以“持平”为准则，所以就取用了《春秋》作书名。

五行是什么

看见了五行这两个字，好像我们要开始算命了。不过，算命的确也是根据天地间的法则。五行是天文的代号。一方面是抽象的原理，一方面也是实际的应用。

《易经》上说：“天行健”，行就是动的意思，《易》的基本原理是说，一切都在运行不息。

有人说西方文化是动的，东方文化是静的，不知是根据什么。我们姑不论西方文化的好歹，只证明中国《易经》的文化，是生生不已，一切都在不停地进行着。

究竟五行是与《易经》同时开始的，抑是在汉代开始的，说法不一。但是，汉代时期对于抽象理论科学的建立，极有成就，是一个不可抹杀的事实。

五行是金、木、水、火、土。它们代表了宇宙天体中五个星球：金是太白星，木是岁星，水是辰星，火是荧惑星，土是镇星。

这五个星，加上太阳与月亮，称为七政。

太阳与月亮是经星，五行之星是纬星。

这些星球的放射能，影响了地球，地球当然也在放射能，而影响其他星球。

五行的意义和作用

木代表生发的功能，在人体代表肝。

金代表破坏性及坚固的本体，在人体代表肺。

水代表了冷冻，在人体代表肾及大小肠。

火代表了挥发功能，在人体代表心。

土代表了中和之性，有中和金木水火的功能，在人体代表脾胃。

依照综卦的道理，一切事物都有一种相对性，凡是有好处的，一定也有缺点；有害的，也必有其利益的一面。五行的本身，也是如此，所以五行是相生相克的，它们相生的次序如下：

\实际上，四川、西藏乃多金之区；东部生长茂盛；北方天寒，冻结较久；南方则气温较高。

头痛医脚

了解了五行的相生相克的道理，就会明白中医不是头疼医头的原因。

一个人感冒咳嗽了，肺部有了麻烦。肺是金，要想帮助金增加力量，必须先去扶助上，因为土能生金，土是脾胃，所以说一定要同时调理脾胃，并顾及到肾水及大小肠。

事实上，金（肺）有毛病，一定会连累到土及水，所以肺有了咳嗽，胃气绝对不适，

肾气也受肺金的影响，而引起耳鸣。

中医的理论根据了五行，在治疗的时候，要找到病源之所在，彻底的治法，所以不是头痛医头，而成为头疼时，反来医治其他的部位了。

天干地支

说过了天体中的五个星球，这五个星球的放射，对地球不断地发生干扰，这个干扰的性质，就定名为天干。

虽然五星是由金木水火土五个代表，为什么天干变成十个呢？因为五行不够说明天干的阴阳全部意义，所以，每个由两位来代表，这十个天干是：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。它们代表的意义如下：

五行木火土金水

原素甲丙戊庚壬

原质乙丁己辛癸

地支共有十二，就是前面说过的子五寅卯辰巳午未申酉戌亥。

十二地支代表了地球本身的放射能，与天干交互作用影响，而形成了天地间变动的法则。

十二地支代表了一年的十二个月，在十二辟卦中已说到了。

十二地支同时代表了一日的十二个时辰，每一时辰有两小时。
十二地支同时也代表着十二个不同的年代，在天地间不停地运转着。

十二地支与十天干配合，每六十年循环一个周期，称为六十花甲。六十岁的老人，也称为花甲老翁。

天干地支是一门伟大的学问，这门学问，对物质文明而言，是超然独立的，所以中国以往的年代，不论人事的兴衰、帝位的转移，一律采用干支为年的代表。

天干地支所代表的宇宙，道家称为“造化洪炉”。人类在这个洪炉中，不过是一点点渣子而已，所以人死了，称为“物化”或“羽化而登仙”。

在这个八卦图中，包括了天干、地支、方位、五行及人体内脏。由中间的对角线，看出了对面相冲，只有土在中间协调。
《易经》的道理是，立场相对、性质相反、等则相冲。
气脉与穴道
看到了五行，以及人体的内脏也以五行来代表，不禁想到了《内经》中的一句话：“肝生于左，肺藏于右”。
照生理解剖学看来，肝脏分明在人体中的右边，而肺又是两叶，藏在胸腔内的左右两边。
那么，《内经》不是在胡说八道吗？
绝对不是的！
“肝生于左”，《内经》并没有说肝生“在”左，这不是部位的解释，而是气脉流动的解释。
中国医理注重气脉的问题，肺的气脉就是从右边流动出来的，以后再详细说明。

五行、干支、气脉穴道，对医理及针灸都有直接的关系。最近看到电视上的介绍，荣总的医生以针灸协助拔牙，已有百分之七十的成效。可惜会点穴的人太少，否则成效将更为显着。

许多人的病，事实上都是穴道受伤。身体偶然碰了一下，似乎探一揉就好了，却不知道那里的穴道已经受伤，气脉渐渐不畅，三年五年，就发出了病象。
读书人的三理
中国的文化讲究作人作事的一切道理。
其中最要紧的一项是孝道。
所以读书人要通三理，即医理、命理和地理。

命理是混合在医理中的，都以五行为依归，在医治病人的时候，如果知道病人的八字五行，就可以明白病人体质的弱点，对于治疗的帮助是很重要的。

一个为人子者，父母的命不能不知，由命知道父母衰旺的进展和变化，父母患病要知道医治，父母百年之后，更要知道地理，选择适当的地方安葬。
所以，这些观念交织成的中国文化，认为读书人要通三理。

但是，实际的情况，是每一种学问，都包括在中国的一切学问书籍之中，它们像织布机上的经线与纬线，都织在一起。只要多读书，一定会涉及到这些学问。
也可以说，这些学问的源头，都是一个，只要一通，不自觉地就三通了。
继续研究下去，根据中国医学的哲学部分为原则，也就是以理论的基础为研究的方针。
至此，应该先放弃《易经》的关系，而以五行干支为研究的重点，因为阴阳与道家
合流的阴阳五行，以及干支，正是医理的最基本思想，在医书之中，充满了五行干支，如果不弄通干支阴阳，想读通医书是很困难的。
驺衍是否胡诌

在战国的时候，齐国有个鼎鼎大名的理论物理学家，名叫驺衍（历史上另有邹衍，并非一人）。 这个驺衍也是位阴阳家，在那个时候，他的弟子极为众多，到处都欢迎他去讲学。
他的见地不同凡响，对于所谓世界的定义，他首倡一种见地，把世界分为九大洲，

中国不过是九大洲之一罢了，名为赤县神州，在那个时候，说出了这样的话，许多人都骂他胡诌、诞妄。

这是集成阴阳学说的一位大师，而阴阳家的五行、天干、地支等学说，后来成为医理的基本原则。
我们的小天地
道家称宇宙是个大天地，人身是个小天地。

撇开生命的来源不谈，道家认为人的生命作用，与天地是一样的，先从既有的现象来说吧，《内经》上把一个人身归纳为二十六部分，都与天地的法则相配合。

比方说：人的头，圆圆的，在整个人身的顶上，就像天一样；而我们的脚在下，平平方方的，像地一样。
我们的双目，闪闪发光，不是天地间的日月吗？
七窍再加上下体的两窍，恰如天上九洲。

人有喜怒的时候，就像天地之雷电。
我们的四肢，就像一年的四时，如此配合共为二十六，比之天地：
部位对应部位对应部位对应部位对应部位对应
头天喜怒雷电十指上古之十日膝肩高山 卧起昼晦
脚地 四肢四时十二肋十二时辰腋腘深谷 齿牙二十八星宿
左眼太阳五脏五音 夫妇阴阳十二经脉江河 小节地上小山
右眼月亮 六腑六律三百六十五骨节三百六十五天卫气泉气高骨山石
九窍九洲寒热冬夏 十二关节十二月毫毛草芦 幕筋林木
(月困)肉　聚色
（人有时不生育，地有时不生草）

以上是《黄帝内经》的二十六人身形象，配合天地之形，这种说法是否有理？或者有牵强之嫌？还有一种说法，认为这是魏晋以后的思想。
十个太阳的故事
在前面人身与天地二十六形象之中，说到了上古时候的十日，十日就是十个太阳。

在上古的神话书中，也有一个故事，是说上古的十个太阳，后来被后羿射掉了九个，只剩下一个，使天地间的温度降低了些，植物才能够生长，适合人类的生活。
总之，不论如何说法，我们现在生活的世界，是处在太阳系中。
但是十个太阳的说法，却吻合着佛教的宇宙观与世界观。

在佛教的世界观学说中，以包含了一个太阳及一个月亮的星球系统为一个世界的单位，我们生活的地方是一个太阳系中的地球。

可是，在无限的宇宙中，却有许多许多类似我们这个太阳系的星球世界。以什么为多的代表呢？就算十吧！千吧！万吧！
一千个太阳系，称它为小千世界。
一千个小千世界，名为中千世界。
一千个中千世界，名为大千世界。

所以，在三千大千世界中，人比沙都小了，宇宙是如此的宽阔无垠，说太阳有十个，不过是微微形容一下罢了。
然而，上古的十日，正是对无垠宇宙的一种说明。
彩色有声有味电影

不论人身是否与天地配合得一模一样，人类的躯体，不可否认的是有声有色，有气有味，就好像七彩玲珑的有声电影所表现的一样。

如果用五行的方法，配合性质来表明一下的话，就可以列出下面这张简单的表：（见128页）

看了这个表，才知道我们每人的小天地，真的五花八门，多彩多姿，色香味俱佳的一具肉机器。
在这个巧妙的机器中，最玄妙的一样东西，就是其中的气。
气功是什么玩意儿
大家都听到过气功治病吧！真正的气功的基础是什么？
原来学道家的人，早已发现六个字的重要性，实际上是六个音对人体器官健康的影响。
这六个音就是所谓的六气：
嘘、口、呵、吹、呼、嘻。

那些修神仙的道家人士们，清晨的时候，面对东方，在生气升发的那段时刻，发出这六声，引通体内的气脉。

当发此六音，不是大声吹叫，而是轻轻地，声音的大小以自己可以听见为准，一直练习，每次作到腹中无气时为止。

用针灸治疗无效的病人，采用这种气功的治疗，发现颇为有效，因此演变出了气功治病或健身的方法。当然，方法并不如此简单，另当别论。
1五行木火土金水
2天干甲乙丙丁戊已庚辛壬癸
3地支寅卯巳午辰丑戌未申酉子亥
4后天（八卦）震巽离坤艮兑乾坎
5洛书（数字）87596
6方向东南中央西北
7季春夏四季秋冬
8五音角徵宫商羽
9色青赤黄白黑
10味酸苦甘辛咸
11五星岁星荧惑镇星太白辰星
12九星三四碧绿九紫二五八黑黄白六七白赤一白

13五气风热）君火）湿燥寒（相火）
14五官眼舌身鼻耳
15五脏肝心脾肺肾
16五腑胆小肠胃大肠三焦膀胱
音乐可以治病吗

看见前面的表上五脏配合了五音，前两次我们也说到了律吕（音乐）与五行内脏的关系，证明音乐与人体是有绝对的关联的。

就拿西方的医术来说吧，也早已证明了音乐对人类的影响，对动物的影响，在鸡舍中放某种音乐，可使鸡多下蛋，牧场中的音声可影响到乳牛的产量。
说到我们人类，有些音乐使我们沉沉欲睡，有些会使青年人舞个不停。

所以西医早已采用声音的治疗，而最早的中国医书，时常提到的音色，也就是以音声的方法治疗病人。
至于道家，有时根本不用吃药的方法，而用音声使人身体好转。
颜色对病人如何

根据五行与颜色的表明，至少由病人的颜色，可以判断出他身体的病况，这一点是毫无疑问的。

再根据这个原则发展下去，颜色对人的影响就很大了，所以颜色与声音一样，都被用作医疗方面考虑的因素和方法，近代的西方医学，也同样注重颜色的治疗。

由目前的实际现状，我们也可以反过来证明，道家以音、色配合人身的器官，是绝对正确有理的。
青菜萝卜和《本草》

在前面五行的表上，有五味与内脏配合，提到五味，我们就要读一读《本草》（本草就是药用植物）了。

根据此种可信的传说，最初编的《神农氏本草》之中，只包括了七十多味药品，经过历代的研究，实验增添，《本草》逐渐在增多，不仅是项目的扩大，而且是范围的扩大，青菜萝卜、童便、人粪，统统都已进了《本草》的纲目之中。

明代的一位名医李时珍，将各项药品分类，重新编订名为《本草纲目》，可说是一本最有价值的中医药物学。
谁认识“人”字

要说起医学，真是一门了不起的大学问，几乎要上通天文，下通地理，还要中通最要紧的一门学问——“人”。
先替“人”字看一看相。
左撇是阳，右撇是阴，一阴一阳构成了人。
再看看我们这些人，从人中以上，两鼻孔、两眼、两耳，岂不就是坤卦吗?
从人中以下，一张口，外加下体的另两孔，就是三个阳爻，构成了乾卦。
所以人是地天泰卦，就是平衡的意思。

就算是这个说法是一个笑话吧！要认识“人”的确不易，而要作一个医生，最基本的条件是要认识“人”。

中医之医学有一个说法：“医者意也”，要头脑聪明，将呆板的原则，加以灵活运用，才能对付灵活变动的“人”，所以，医是智慧之学。
中医的头一步，了解病情，诊断病人，要由四个字入手。
望闻问切
这是谁都知道的，但这四个字到底包含些什么?
望——看相术

清朝有一个才气纵横的名医，名叫陈修园，对于所谓“望”，有诗一首如下。春夏秋冬长夏时，青黄赤白黑随宜。左肝右肺形呈颊，心额肾颐鼻主脾。察位须知生者吉，审时若遇克为悲。更于黯泽分新旧，隐隐徽黄是愈期。

这一首诗说明了由外表诊视病人的原理与方法，就是说人的气色可以与四季同样，与颜色配合，以断病情。面颊上左边气色灰暗表示肝有病，右边灰暗是肺有病，如果心有病的话，额头颜色必会反常，肾病表现在颐处，鼻子呈现了脾脏的毛病，如果各部位气色与时序相合则佳，如果逢到克制当然不吉，颜色的不佳则愈旧愈久愈劣，如果面现微微的黄气，则证明胃气上升，是病愈之兆。

所以所谓“望”，是用看相的方法，察究病人的病情，其中还包含了看舌苔等等，及一切眼睛可以观察到的因素，来判断病情。

闻——听病人的声音
根据五行生克，及五脏六腑的配合，用声音判断病人的情况。

肝病出怒声，容易发脾气，轻易动怒的病人，一定是肝有病；若常自喜笑，那么他的病一定是偏重于心脏方面。
脾病则多思虑，除了一般过度用脑，神经有问题外，得病时，比平时思虑还多。
肺病忧悲爱哭泣。
肾病多呻吟，转身弯腰起身坐下，浑身疼痛，常发哼唷之声，必是肾病体弱。
实际上，从声音分辨病情是颇为困难的，关于这方面以后还要作较详细的说明。
问——病人自己的感受

给病人看了相，注意到了病人声音的变化，现在要问一问病人自身的情况，与自己的亲身感受了。
关于问的范围，陈修园也编好了要点：
一问寒热二问汗，三问头身四问便。
五问饮食六问胸，七聋八渴俱当辩。
九问旧病十问因，再兼脉要参机便。
妇人尤必问经期，迟速闭崩皆可见。
再添片言告儿科，天花麻疹虔占验。

由于这几句要点，可知古代中医的治闻，对病人事先也要经过严密的审察，等于现在的全盘检查，同时已对“人”有具体彻底的了解，才好下诊断，所以中医内科是全科的医生，包括了小儿科、妇科等。
切——诊脉

诊脉是最深奥的一门学问，事实上，这是需要长久及多方面的实验，才能有所成就的，初学的人常从诊猪狗开始，试一试没有生命的脉，是怎么一回事，再来摸有生命的脉，什么猪呀狗呀，抓到了就要摸一摸它们的脉，其中的道理，陈修园有诗如下：
微茫指下最难知，
条绪寻来悟治丝。
三部分持成定法，
八纲易见是良规。
胃资水穀人根本，
土具冲和脉委蛇。
脏气全凭生克验，
天时且向道从窥。
阳为浮数形偏亢，
阴则沉迟势更卑。
外感阴来非吉兆，
内虚阳陷实堪悲。
诸凡偏胜皆成病，
忽变非常即弗医。
只此数言占必应，
脉经补叙总支离。
医案的奇谈

清代有个有名的医生，被人称为天医星的叶天士，后来许多传奇性的惊人医案，大多都挂在他身上。

有一次，叶天士在路上见抬格而过，棺下似沾有血渍，当时叶天士挡住，询问棺内何人，得知是妇人因难产而死，叶天士立刻命其开棺，坚称棺内之人未死，他可以救治。

在当时，开棺是桩大事，经叶天士全部负责始开棺。叶天士即用针灸法，在死者心口扎针治疗，片刻婴儿呱呱落地，产妇也有了活气。
原来叶天士的判断，产妇是一时昏厥，并非真死。

又有一天，叶天士正与友人下棋时，忽然跑来一个人，老婆难产，痛苦呻吟，请叶天士救命。叶天士即在棋盘上抓了一把铜钱，到产妇家去了，进了大门，当即把铜钱往墙上一掷，哗啦一声，屋内的产妇正在苦痛时，大吃一惊，婴儿也跟着呱呱落地了。

这真是天医星，许多人询问叶天士为什么，叶天士说：人人都爱钱，死也要钱，活也要钱，小孩不下世，一听到钱声，马上就来了。
这虽近乎笑话，但是叶天士可能是了解产妇的紧张，用声音转移注意力，难怪称他为天医了。
三指禅
在《礼记》中有一句话：“医不三世，不服其药。”
许多人以为，这个医家要三代作医生，才能请他治病。

其实这个三世，不是三代的意思，三世是指：一《黄帝内经》、《灵枢》、《素问》；二《神农本草》；三《太素》（脉理）。

精通这三项，是作医生的必备条件。所以，不通三世者，不能算是医生，不能服其药。

《太素》所讲求的，完全是气脉的问题，在宋、明以后，懂得《太素》的，称为三指禅，不但在摸脉以后能了解病人的病情，并且可以了解人的穷通富贵。脉理真是一门玄而又玄的学问，难怪称这些人为三指禅呢。

唯心与唯物之论

任何一种学说都有其哲学的基础，中医的医学当然也不例外。

有人说中医医理学是唯心之学，究竟医理是否真是唯心之论，确是一个值得研究的问题。但中医所谓的唯心是本体之心，是一种代号；而西方文化中的心，乃指思维冥想的作用。

实际上，中医医理意识与生理作用结合为一元的意思，与西方的“唯心”不能混为一谈。

至于西医，则是真正的唯物。我们可以拿机器的测察人体为依据，而证明其唯物之基础。

西方心理的研究，往往先以猴子，或老鼠、狗作试验，然而猴子与老鼠的心理，与人类的心理，恐怕尚有一段距离。

不论唯心也好，唯物也好，中医也好，西医也好，医理学的本身，都是从受精后的形而下开始，对于生命的来源，形而上的本体，都未加了解。但是，生命的来源是最重要的，二十一世纪的医学，必然是中西医合流，也必定是要追寻形而上生命之根本的。

孙大夫和老虎

中国医学史，在魏晋时期开始了新纪元，因为印度医学、天文等于此时输入中国，受了这种外来文化的影响，演变至唐代，印度医学与道家医学合流，汇成了医学的新系统。

唐代前后有两位大名医，一是陶弘景，为梁武帝时人，又别称之为山中宰相，山中的黑衣宰相，梁武帝初期凡在政治遇到疑难大事，必定要向其请教。陶着有《肘后方》等医书。

另一位大医生便是唐代的道家孙真人孙思邈，他不但综合了印度的医学，并且还融会了阿拉伯的医学。

传说中，龙王会变化为人，向孙大夫求医。而最神妙的一桩传说，是他在山中遇见老虎挡路的一幕，当时老虎张口示孙大夫，原来虎牙中夹了一根细骨，特来求医的。他当即拿出钳子，拔掉虎牙中之骨刺，自此之后，孙大夫来往就有老虎护卫了。

当然这件事有多少真实性，不得而知，但是有一点我们可以推测的，就是孙思邈一定是一位神奇的大国手无疑。

印度医学的说法

《内经》的理论，把人体构成，归纳为三十六因素。

印度的观念，把人体分为地、水、火、风四大类。比如说，骨为地类，内分泌、血液等为水类，温度为火类，呼吸为风类。

在这四大类之中，每大类的一百一十种病，四大类共有四百四十种病，比如伤风为风大类之病，癌症为地大类之病等。任何一种病皆促人致死，如久睡而累为睡病，坐久为坐病，所以人人随时都在病中。

我们的四大类，是不真实的，不会永远存在的，这四大只不过是我们之所属，而非我们之所有，四大皆空的观念也是由此而形成的。

生命的构成

生命是如何构成的?

让我们先看看两千多年前印度的说法。

要有三个条件聚集在一起，才会形成新的生命，这三个条件是：卵子、精子和灵魂。

缺少任何一个因素，生命都不会构成，这叫做三缘和合。

生命构成之后，以七天为一个周期，经过三十八个七天，母体中风轮转动，新生命就诞生了。这个母体之中的风轮，就是中国医学上所谓的“气”，印度所谓的“风”。

与这种说法同时的，还有关于对一碗水中生命的观念，就是释迦牟尼所认为，一碗水中有八万四千个生命的说法。

这种说法虽远在二千多年以前，但是获得了近代科学的证明，在显微镜下看到一碗水中的细菌生命，何止八万四千。

孔子与释迦的会议

提起了这个神秘的气脉问题，使我们想到中国《易经》文化、埃及文化及印度文化的共同性。《易经》之七日来复，正符合了印度的佛学理论，使人感到，孔子与释迦，在开始他们的学说宣扬之前，已在一起开过会议，商订好了意见，然后再各自前往一处教化人民。

这当然是一个笑话，不过证明了人类冰河期的史前文化，早已达到了巅峰状态，当前期人类毁

灭之后，那极少数留下的人，以及高度发达的部分文化，又再辗转延续罢了。

什么是气脉

提到气脉二字，许多人都会认为那是一种筋，或者血管之类的东西。

中医所谓的十二经脉，确实是包括了有形的血管等等，在解剖学上来说，是肉眼可见的，人身具体的组织。

但是道家所谓的奇经八脉，与密宗所讲求的三脉七轮，只是具有作用，而在人体解剖时，却不见一物。

气是无形而有质的，好像原子能的排列，如果拿眼前东西作比，就如生火时所冒的烟，这些烟也走一条路线，但并非在一定的管子中行进。

所以，多少年来，西方生理学，以及我们中国人，都认为气脉是玄而又玄的玩意儿，原因就在于气脉是看不见的。

究竟这个看不见的气脉是什么?

它既不是呼吸之息，也不是空气中之大气，但在活生生的生命中，却证实了它的无上功能，影响重大。 也许我们可以勉强称之谓生命能吧!

奇经八脉

道家最重视的奇经八脉，就是:

任、督、冲、带、阴维、阳维、阴蹻、阳蹻。（如右图）

为什么称它们为奇经八脉呢?

因为奇是数字的代号，在阴阳的观点上来说，奇就是阳，因为此八脉影响着阳气所走之路，故而称为奇经八脉，所谓奇，并不是稀奇古怪的意思。

奇经八脉专管阳气之路，这个系统，并不是十二经脉的系统，但奇经八脉却辅助支配了十二经脉。

奇经八脉既司无形的精神，有人认为就是道家所谓的“精气神”，这一点是有问题的。

但是中医的理论，却非常重视奇经八脉。

气脉之争

印度无奇经八脉及十二经脉之说，但在唐代传进西藏的密宗，却有另外关于气脉的理论，就是三脉七轮。

在医学的观点上来说，气脉就是气脉，但在练气功及瑜伽术者的眼中，气脉的问题非常重大，他们认为奇经八脉不够精细完整，三脉七轮才是正确的说法。

至于我们的道家，又认为三脉七轮无啥稀奇，奇经八脉才正确。大家争来吵去，也有千多年的时光了，不管谁是谁非，气脉对于针灸关系太直接太密切了。前面简略说过了奇经八脉，让我们也将三脉七轮作一个介绍，大家再来判断吧!

三脉是什么

三脉是三条气脉，即中脉、左脉及右脉。

最重要的一条为中脉，是蓝色，似乎是在脊髓的中间，由顶下至海底。海底即肛门前的一片三角形地带；密宗又称之为生法宫，如果是女性的话，海底就是子宫。

在中脉的两边，有左脉及右脉，与中脉平行，距离约牛毛的十分之一。

左脉为红色，右脉为白色。

左脉下通右睾丸，右脉下通左睾丸，女性则通子宫。

因为气脉是交叉的，它的路线与神经有关，所以右边病时左边痛；左边病时右边痛。

不要认为中脉有颜色，有距离，就认为三脉是肉眼可见的具体事物了，那是不正确的。 从生理解剖的观点上来说，三脉是看不见的。只有在作静定的功夫时，气脉通了，自己才会见到它们。

七轮在哪里

什么是七轮? 顾名思义，是七处与周围有连带关系的地方。

所谓七轮，就是: 顶轮、眉间轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮、梵穴轮。

顶轮——从额头的发际开始，往后横拼四指的距离处，就是顶轮的位置，也就是婴儿幼小时会跳动的部位。以道家的说法，此处在封口以前为先天，那时婴儿不会说话，但却表情丰富，好像有说有笑的样子，因为婴儿还处在形而上的境界中，与以往的精神环境保持接触。等到顶轮封口以后，婴儿就会说话了，而开始进入了后天的生命。

此轮又名大乐轮，在打坐未打通大乐轮以前，等于是受活罪，腿麻脚酸，一旦打通了顶轮，脑部气轮充满，其乐无比。

道家称头部为诸阳之首，像似有大乐，顶轮有三十二根气脉，如雨伞一样，由间脑向外分散。

眉间轮——在两眉之间，印堂稍下的地方，称为眉间轮。道家修神仙，练打坐的人，在眉间轮气脉打通后，就会有相似神通的境界，叫作眼通。真有天眼通的人，没有任何物质的东西可以

障碍到他的视野。换句话说，闭着眼睛，隔着墙壁，都可以清楚地看到外界的一切。

喉轮——由眉间轮向下，到喉结的地方，称为喉轮，这里一共有十六根气脉像倒转的雨伞，接眉轮诸脉，包括到上胸部的食道及气管，这个喉轮又名受用轮。依照印度治病的方法，注重气脉治疗，喉轮的十六脉若不干净，心中便难得安宁，烦恼多病，所以瑜伽术中有用白布清洗食道及胃部的办法。四川治疗疟疾，也有用鲜的葛根，去皮后，以病人中指为一寸，由口腔通入食道及胃，疟疾即愈。所以如能保持食道清洁，则可健康少病。我们喝了牛奶，在空杯子上，可以看到残留的奶汁，牛奶尚且不过是流体而已，我们一日数餐，食道中脏乱的情形，也就同垃圾桶差不多了，焉能健康长寿。以个人的经验，喉轮与胃壁极难保持清洁，唯一的办法是少食。

心轮——此轮在肚脐上四寸（人身寸）的地方，共有八脉，也像雨伞一样，向下分散。

脐轮——在脐轮的地方，是神经丛的中心，由此开始，向外分散六十四根脉，中间分散达到腰的四周，往上分散达到心轮，向下分散达脚跟。

海底轮——由脐分散的脉，接到海底轮，就是男性的会阴，臀下的三角地带，女性的子宫口之上。

道家对生命的看法，男性一切生命的原动力，都在身体的下面，所以男性善立，如果两膝有力而灵活，则是健康与长寿的象征，男性年老时两腿发软，就不是好现象了。

至于女性的生命力则在肚脐以上的部位，所以女子不善久立，而且走路摇曳生姿，就是因为下面没有力量的缘故。

梵穴轮——前六轮都在人体之中，这第七轮，却在人体之外。

在顶轮处四指之外的上方，离开了头顶，就是梵穴轮的地方，在这里，人体放射出光芒。这种说法，以前认为似乎有点荒诞不稽，但是近年的红外线摄影，已可摄到人体放光的情形，而证实了梵穴轮的可能正确性。

据说，红外线摄影，证明任何物体都可发光，植物自然也不例外，最妙的是，当我们离开了坐过的地方三小时后，红外线摄影，仍可摄到我们残留在那里的放射光。

七天的变化

前面粗浅地介绍了气脉的问题，现在谈一谈生命的入胎变化。

在卵子与精子结合，生命开始后，第一个七天，生成了督脉。上从间脑下达海底。

第二个七天，生出左右两眼，此后则每七天一个变化，到了三十八个七天后，婴儿才会出世。

这也就是七日来复的道理，后天的生命、身心的变化，都是七天一个周期。如患伤寒症的病人，七天一个变化，要经过三七二十一天才会痊愈。

你的鼻子通不通

说了半天，各种气脉问题，归根结底一句话，奇经八脉与三脉七轮是并不冲突的。

三脉中之中脉，就是冲脉，而道家所谓的左青龙（主血）右白虎（主气），即三脉中之左右两脉。

前面气脉的介绍，等于陪同大家逛了一趟西藏及印度，简单地看看这些人体神秘学的陈列。但是，最要紧的是我们能知道如何调整气脉，将来有机会，也许再作专门的介绍。

如果醒时发现仅右鼻通时，就是稍有疾病的前奏，正常的人，白天左鼻通（阳），夜里右边通（阴），时间的计算是夜十一时起，到中午十一时算白天，过后则算夜间。

生命的来源问题

气脉是根据什么在生长？靠什么在变化？

是上帝的安排吗？是菩萨的旨意吗？抑是自然的现象？

这是生命来源的问题，医理本来就是玄而又玄了，再加上生命的来源，就更是玄上加玄了。

生命的来源是医理的哲学，医理学引导着医学，但哲学却引导着医理学，所以我们也不能不追索生命来源的问题了。

碧眼方瞳是神仙

上次说到三脉时，曾指出三脉的颜色，后来有许多人来问，不知这个颜色是否在人体解剖时可以看到，如果可以看到的话，那么三脉就是一种神经或器官了，怎么能说是无形呢？

现在我要郑重告诉各位，在人体解剖时，三脉是绝对看不见的，所谓的三脉颜色，是修炼气脉有成就的人，在定境中，自己反视到自己体内，所看到的颜色；中脉打通时，定境中呈出一种蓝色等景象，道家有一句话：

碧眼方瞳是神仙。

这就是说，修道有成就时，气脉全通，两眼蓝色，眼瞳定而有力，发出方楞似的光芒。这句话并不证明，白种人的碧眼就是中脉已通，请大家不要误会，因为道家是我们中国的产物。

《易经》六十四卦与七轮

在我们说到七轮时，曾提到每轮的脉数，心轮有八脉，喉轮则加倍，为十六脉，顶轮又加倍，

为三十二脉，脐轮则为六十四脉。
这些脉上下雨伞形放射交接，形成葫芦状（见上）。

再看这些脉的数字，从八至六十四，与《易经》的八卦，演变成十六卦、三十二卦，以及六十四卦，恰好是同一原理。
《易经》是画宇宙的现象而得，而七轮的法则，正说明了人体是一个小宇宙。

心轮的八脉，加上喉轮十六脉，加上顶轮的三十二脉，最后加上脐轮的六十四脉，一共合计得一百二十脉，配上地水火风四大类的病种，归纳出人体可能产生的疾病的类别与部位。
胍和脉
现在又说到中国奇经八脉的问题了。
“胍”字和“脉”字有没有不同？这两个字代表不同的意义。
但是中国古代的医书上，都在通用，如果从气脉的道理来讲，一定要认识清楚。
“胍”：血脉之脉，代表着血管及神经。
“脉”是气脉的意思，与血管神经有关，但并非相同。

《内经》一书中所谈到的“胍”与“脉”，有时意义是相通的，其实，有的地方是讲血胍，有的地方，却是讲气脉的问题。
西洋近代文化，也有许多谈论气脉问题的理论和书籍，有许多称之为超越的电磁波等等。
血是什么

生活在二十世纪的我们，天天听到高血压呀，验血呀，血糖呀，贫血呀，种种关于血的问题。

一个青年人，去看一个中医老先生，听到他说病人血不清的话，不免偷偷地暗自发笑，心中下了一个断语，认为中医太不科学，没有经过检查，就说什么血清不清的问题。
其实，现代的人，都是把“血”作表面的解释，认为就是血管中奔流的红色东西而已。
但是中国古代的医书上，“血”的真正含义是广泛的。

“血”包含了人体中各种的液体，除了血管中的血以外，所有的内分泌（荷尔蒙），人体内在的各种化合都包括在内，所以中医的一句血不清，可能意味着内分泌不平衡。
因此，我们先要了解中医学上“血”的含义，才能深入研究。
奇经八脉和十二经脉
奇经八脉为什么如此重要呢？
在道家的经验上来说，如果奇经八脉都畅通了，精神状况便会达到一种超越的境界，
就是：“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡。”
奇经八脉如何才会打通？

在《黄帝内经》和道家的丹经里，曾作过一个比喻，在十二经脉气机充满时候，才可能流溢分散到奇经八脉之路线中，就好像一条大河，或者水库，涨满之后，自会流到特置的沟渠之中，可是十二经脉的气机如何才能充满呢？这就要靠修持的功夫和成就了。
食气者寿
许多道书以及孔子家信上也曾说过：食气者寿。
道家的说法是：食肉者勇而悍，食谷者慧而夭，不食者神明而长寿。

许多人认为，爱吃牛肉的民族，是富于侵略性的。它是否也是根据道家的话，不得而知。而我们食五谷的人，虽然聪明智慧，难免多病而寿促，唯有不吃的人，才能长寿，那也是一件不可思议的事！
如此说来，我们还没有长寿，岂不是先就要饿死了吗？

其实，这个意思就是尽量少食而已，昨晚看见晚报上的一则科学新闻，说到西方医学对于健康长寿的新理论，第一桩就是少食，三十岁以后尤应少吃脂肪及醣之类，他们的这种少食说法，道家在千年前就已经提倡了。

可是，提到少食或不食，却并非一件简单的事，如果不知道运用气脉的原理，不食是要命的事，道家的这句话，也是在说明气脉的重要。

前十年，本人曾作赌徒式的试验，一共有二十八天不食的经历，这二十八天中只饮茶水，偶尔也吃一根香蕉。在这一次的体验中，发觉最危险的时候是第三天到第四天。
在第三天不食时，精力衰落，气力耗完的样子，一定要躺下了。此时最重要的是，心情坦然，要运用一种气功，充满胃里的气，使胃壁不会发生摩擦而出血。
过了第四天，头脑清醒，精神充沛，也许就有碧眼方瞳的意味。
但是二十八天中，意识习惯上的食欲却是仍然存在的。

中国旧式的人家，时常有人把床的四脚放在活乌龟的壳上，以取灵龟长寿的吉祥，如果注意那些乌龟，几十年不吃不喝，只是时常伸出头来吸气（也许同时吸食了空气中的小虫和微生物），灵龟会自通任脉，据说千年的灵龟，就是食气者寿的表征。
不要被八卦所困
奇经八脉中的任督在哪里？我们常看到现代的武侠小说，随处描写着任督二脉，但
是中国文化史上，最早提到任督二脉的，除了黄帝的《内经｝）外，就是《庄子》了。

《庄子?养生主篇》中庖丁解牛的寓言，便提到：“缘督以为经”，“中经首之会”。

可是《庄子》未提到任脉，有人说，《黄帝内经》实际上是战国时代的文化，那时齐国的方士们，研究道家的传统文化而编写了《内经》，这桩考据的事，不在本题讨论之内，但是它实在证明了医学发展史是很有问题的。

道家认为任督二脉等于天地间之阴阳，说到这里，我认为大家应该丢掉八卦的包袱，根据这一法则而另寻科学的途径，因为气脉与八卦的关系，是后人在唐、宋之间硬套上去的，如果中医仍停留在八卦的圈子中打转，就会变成前途有限，后患无穷了。因为学医的人精通《易经》的象数已不容易，何况象数之学与医学联姻，有对有不对的地方，不能太过牵强。

星棋遍布的八脉

看一看人体八脉图，真像天空中的星斗，难怪道家称人为一小天地了。但是，有关这一点，中医与丹道家间理论并不完全联系。

八脉的督脉和任脉，都起自会阴（即是密宗所谓的五法官）。上至百会穴，如果八脉配合了针灸、气功、点穴、按摩，联合沟通，无疑是一门新的人体生命知识的宝藏。

同时也可为医学开一新的纪元。

督脉司气的作用，影响支配着全部脊髓神经系统。

任脉司血的作用。

治疗男性的病，以督脉为重，女子则以任脉为要。

卫冲即中脉。

带脉在中间，对于女性最为重要，凡妇科的毛病，每与带脉有关。

阳蹻及阴蹻，阳维及阴维司人体上下部与左右肢的功能，是交叉的。

子午流注和灵龟八法的节气问题

这是针灸的两种方法，与穴道及奇经八脉有关，而用天干地支的方法再加配合。

但是现在使用这种方法是非常有问题的，如果弄错了，就很严重。

第一，就是现在所用的二十四节气，是否有了偏差？

在最初历法订定二十四气节时，却是非常准确的，中国是历法、天文发达的国家，

可是天体躔度的差异，星象方位不断变化所产生的偏差，二十四节气应常作较正，但是我们的二十四节气和黄历已经有几百年没有校正了，这些节气，可能已偏了好多度，再以有问题的节气作应用的标准，岂不是偏而又偏了吗？

在埃及造金字塔的时候，当时塔中有一个洞眼，是正对着北斗星。现在从那个洞眼向外看，根本看不到北斗星。原来北斗星都偏到很远的侧方了，宇宙天体的变迁真是不可思议，历法不快点作校正，针灸再循不正确的节气来应用，真是兹事体大了。

第二，使用干支开穴的方法，对每一个患者都用同一干支规则来推算，就值得研究了。这种计算的程式，是采用唐代星命学发展以后的方法，男女老幼，定命造化的年、月、日、时，各有不同，根据《内经》原理与星命学牵涉，每个人发病及其应好应坏的时期，也各有定数。假定这个原则是对的，那么，诊断每一个人气脉和开穴，势必先要了解命理学（即星命学）才行。学医兼通命理，可能吗？有必要吗？或者并非如此？实在需要重新研究，确定其原理与法则。

第三，只凭天干加地支，不再加时支，完全不管二十四节气和干支的关系，不管空间地区，不问来人的年龄等问题，是否完全恰当，实在值得作深入的研究！

现在国际上一般人都震惊于大陆地区医学和针灸的发达。但是我看到过那些最新所整理的资料，还是不够科学，还大有问题在。原因只是他们把几千年来杂乱无章的医理和实用，归纳成一种较为具体而有系统的法则，并无合于人体生理和自然物理的新发现。

至于应用的有效，那也是根据中国古人经验的传习而来，并非是他们有了特别新的发明。我们的中西医学界，为什么不团结一致，携手合作来自求究竟呢？

以上的问题，先只提出问题的重点，等以后再作讨论。

子午卯酉

道家为了打通任脉及督脉，先从打坐开始，以十二时辰的法则，配合着气脉及八卦的形象，我们可以先看一看下页的图。

这个图表示体内任督二脉，子的位置是会阴之处，也是任督二脉的起点，上达于午，就是百会穴。

卯时，正当人体的夹脊之处。

酉时，正是人体的丹田之处。

由于要修气脉，打通气脉，以达到返老还童的境界，道家就提出了子、午、卯、酉的问题。

以后，所有修气的人，都固执于子、午、卯、酉四个时辰打坐的重要。事实上，能够每日在子午卯酉打坐，当然确有效果，那是另有原因。

道家打坐更有一种说法，就是：子午温养，卯酉沐浴。

所以有些打坐的人，依文解意，便在每天卯、酉两个时辰必定要去洗澡，而忽略了

子午卯酉四字，是在解释打坐的天地法则，并非完全属于刻板的定时作用。
道家的活子时

由子午卯酉来看，“子”的部位意义极为重大，那是一个生命原动力生法之宫，气脉的发起之枢纽，所以说，这个子时是活的。

既然道家认为，人身是一个小天地，万物各有一太极，那么在本身的这个天地的系统中，也自有其自我的运行，与天地运行的法则，虽有大的关连，但也有小我的自主能力。
在季节上来说，“子”代表十一月，是一阳初生的地雷复卦。

在人的生命上来说，阳代表着阳能，在阳能发动的时候，正是所谓活的子时，并不一定要合于天地法则固定的子时。
这才是本身小天地的运行起点。

一个男婴孩，正睡在摇篮中，在他将醒未醒的一刹那，性器官忽然膨胀起来，恰为老子所谓：“不知牝牡之合而口作”。
这个婴儿既没有性欲，也不知道男女之事，这正是他阳能发起的时候，也正是他自身系统中的活子时。

一个病人，只要还有生命活力的气机存在，他也有活子时的征候。不过，不全是以性器官作标准，而是以精神衰旺的周期性来推算的。

把握住了活子时的动力，使自己身心定住不生一念，阳气才能上升，这就是道家的修炼法则。

在人类长大成熟，一阳来复之时，也就是活子时的时候，都去追逐异性而放射，如果能趁机打坐而升华，回转到督脉，及其道而行之，就成为炼精化气了。
针灸与活子时
不论针灸与点穴，都注重气脉的开合。
气脉的开闭又是随二十四节气而变化的，这是一种为时颇久的理论。

但是，我们前面已经指出，历法长久未经校正，日月星辰角度的偏差，使得旧有沿用数百年的二十四节气，发生了值得怀疑的情况。

如果按照二十四节气的天干地支针灸，或者是没有配合气候的法则，它会不会产生不良的后果，应该值得研究。
所以，针灸应在“活子时”上发展，道家的奇门遁甲学中有云：
阴阳顺逆妙难穷，
二至还乡一九宫。
若人识得阴阳理，
天地都来一掌中。

所谓二至就是冬至一阳生，夏至一阴生，一九就是后天卦的坎离二卦，也即子午的代表数字。
如果暂时丢弃了二十四节气是可以的，但是四季的重要，却要把握，春夏秋冬大气象的变化影响，是不能抛弃的。

然后再把握住个人的活子时及奇经八脉的道理，研究出一套新的针灸法则，这可能是对人类真正重要及有意义的贡献。
站在中国文化的立场上来说，目前的世界潮流趋势，我们真应该很高兴。
站在中国医药发展的立场而言，我们更应该很兴奋了。

因为针灸在麻醉效果上的功用，已震动了世界。西方讲求科学的医药界，都在热衷地研究针灸，这不是我们的光荣吗？

但是，我心中却难过万分，因为这些只是我们老祖宗的光荣，证明了我们有个了不起的祖先而已，至于我们自己又如何呢？到目前为止，实在毫无光荣可言。

我们要马上用新的方法，在理论上创新医学的基础，将一切古老的干支问题，及勉强套在医理上的《易经》八卦丢掉，医学才能进步，才会有适合时代的创造和成就。

司马迁在《史记》中就说过：“尝窃观阴阳之术，大祥而众忌讳，使人拘而多所畏，然其序四时之大顺，不可失也。”

大陆也忙于整理中国的医学，整理老祖宗的东西。积极地重新估价及计算的责任，落在我们炎黄子孙的肩上。要想将中医发扬光大，是要靠海峡两岸同仁的努力了。
五星联珠

要想批判是非，首先要了解事情的本身，所以，医理的历史发展和哲学基础，一定要先弄清楚，才能谈到保存和丢弃的问题。

在座之中有些朋友，表示对五行干支及六十花甲的问题，仍太模糊，希望能再加解释，所以现在再花一点时间，来作补充的说明。

所谓五行是代表五星的辐射作用。

十天干是代表太阳系的物理系统，十二地支是地球与月亮的运行作用，天干地支是互相作用的。

干支的配合，成为六十花甲，这也是抽象的天文学。所谓抽象，意思是理论的天文学。

六十花甲成为一个段落，扩而大之，要以成为六百年、六千年。缩而小之，可以代表六十天，六十时辰。

在当时，六十花甲定为三个时期，共为一百八十年，分为上元、中元及下元。

干支的起源是黄帝时代，以黄帝即位时，定为甲子年甲子月甲子日甲子时。尧即位则为甲辰年。

据说，是黄帝命大挠造甲子，因为要以天文星象来制定历法的关系。

甲子究竟是不是黄帝时制订的，抑是后人冒名而定，我们不作深究，重要的是，在黄帝时代的那一天，正好是天文中五星联珠的时候。

到宋代赵匡胤时代，天空星象又呈现五星联珠的状况。据说，星象在五星联珠时，在地球上的人文世界中，也象征着学问的鼎盛，所以宋代的文风极旺。根据儒家的眼光来看文化史，宋代的许多成就都是了不起的，那个时代文才人士之多，也是创纪录的。

汉代的京房先生

干支的问题到了汉代京房的手中，就起了变化。

汉代的人物与学风，在历史上是划时代的，那时不但阴阳五行，天干、地支及历法都达到了最兴盛蓬勃的时期，就连医学也是高潮和有成就的阶段。

京房，这位专精理论天文的先生，大概觉得这一切历法上的问题，诸如五行、干支等，太杂乱了，所以把它们作了一个整理，统统归纳到一起，纳入《易经》学理的系统，后人称之为纳甲。

因为汉代的医学非常昌明，阴阳家的学说也非常发达，京房先生这一套纳甲理论，也就自然而然搬进医学的领域中去了。

到了宋代邵康节，就总其成着了《皇极经世》，更为包罗万象，充分发扬了。

宋元时代的医学

现在言归正传，再来谈医学的问题。

宋、元时代的一位大医师，名叫滑寿，认为《内经》中的十二经脉，应再增加包括任督二脉，而成为十四经脉。

在宋、元时代，中医是中国史最灿烂光辉的时代，所谓子午流注及灵龟八法，都是那个时代的杰作。

当时，更有金元四大家，即四大学派，影响了元、明、清三代的医学。

在这些学派之中，有一派是以治脾、胃经为主，认为不论什么病，都应该先治理脾、胃，把胃强健起来，其他的毛病才能诊治。

另有一派是以治肾经为主，他们的理论是水火既济的道理（肾属水）。

总之，这个时代医学有所建树的原因，是因为医学融合道家学说，已经有了实际的

施证成效。所以，滑寿大师才倡言道家任督二脉的重要，甚至要将任督二脉加入《内经》的十二经脉中，这也是医学的创新，是医学的发扬。

火神爷的附子汤

说到各学派治病的方法，联想到了医生见仁见智的问题。

就拿附子这味药来说吧！许多医生与病人，不敢轻易使用这味药，因为它的毒气颇重，一不小心就会闹出人命。

在抗战时到达四川后，遇见了一位有名的中医，外号叫火神爷。

这位火神爷家中常年不断地煮着一大锅附子汤，谁都可以喝上一碗。

对于这一桩医案，我内心常感不解，到了峨嵋山，才因庙中僧人喝附子汤而有所契悟。

原来峨嵋中峰大坪寺的开山祖师，当年初建山上寺庙时，受过许多困苦，在他饥寒交迫时，常在山中采集乌头来吃，乌头也就是附子。后来山上的僧众相沿成习，每年规定一日，全体僧人停食，只喝附子汤，以纪念开山祖师的艰苦奋斗。

当大家喝附子汤的这日子来临时，附子早已入锅煮一昼夜又多了，所以大家年年都喝附子汤，但也没有死过一个人，于是我才恍然大悟：经过久煮的附子，可能毒性早已挥发殆尽，剩下的是增加热能的成分了，难怪火神爷家的附子汤大锅，也是日夜不停地在沸腾着。

当然，这是属于药物学及化学的范围，我们只能提起注意，这一切都正待进一步科学的研究才是中医学的正途。

一天呼吸多少次

《内经》及《难经》上说：一吸走脉三寸，一呼又走三寸。一呼一吸为一息，一息之间，脉走六寸。一昼夜，人呼吸一万三千五百息，脉走五十度。

每二百七十息时，脉走三十六丈二尺。

一昼夜，脉共走八百一十丈。

漏水下百刻，阴阳走二十五度。

我们看了这些寸、度、丈、息，没有人不糊涂，更不知道这种度量衡是什么标准。

暂且置之不理，再来看一看西方的科学计算，这也许是我们能够了解的。

每分钟每人平均呼吸十八次。

普通人脉搏的跳动，每分钟平均七十五次。

二十四小时呼吸二万五千九百二十次。

太阳经过二万五千九百二十年，完成一次周期轮转。我们先把中西两方面作一个比较来看。

《内经》观点：二十四小时呼吸二万七千次。

西方观点：二十四小时呼吸二万五千九百二十次。

相差约一千次，也许男女有别，或者今古人体力也有差别，那么这个相差数字等于并不存在。再看西方说法中的一点，认为人的一昼夜呼吸，与太阳的周期轮转是一样的数字。
这意味着什么？

这证明了道家的学说，认为人体是一个小宇宙，将一昼夜的周期扩而大之，就是太阳的运行周期。
由此看来，中西的论调是不谋而合的。也可以说，既然是真理，外国话也好，中国话也好，说的都是一个东西。

所以，中西的文化是可以沟通，其实，它们本来也就是沟通的。

一九七二年四月份的《人文世界杂志》上，登载了一篇翻译的文章，题目是《月亮与疾病》，这虽是一篇外国的文章，但我深深相信，这个理论是由中国道家的学说中转输到西方的，因为对这方面知识，我们中国的道家实在早已有了。

两个宇宙

说来说去，又要回到气脉的问题。

学医的人，不但要懂气脉，更要懂神秘学。

比如说，干支与潮汐有关，这是因为月亮影响着潮汐，如果我们再仔细注意一下，就会发现同样的日子，同样的干支，但在浙江与广东、东北与福建潮汐的时间仍有差别。

因此，把这些有时间差别的干支，刻板地应用到人体上，是绝对有问题的。

况且，人与人各有不同，也可以说，每人自成一个自己的法则与天地，把这些不同的人和不同的法则都套入宇宙的大法则中，岂有不发生偏差的道理！

这里勉强套《易经》八卦，来对付全体病人的理论，正是中医的一大缺点。他们总认为如不搬出《易经》八卦和天干地支，好像中医就没有理论根据似的。

点穴和气脉

为什么在谈医理的时候，提到武林拳术的点穴之道呢？

原来点穴是与气脉有关系的。

点穴起于宋、元，在那个时期以前，是没有点穴这桩事的，这一点已足以说明点穴是与奇经八脉的针灸有关的事了。

道家与医学的观点，认为气血的运行，以气为主。

而气血的运行，与时间和人体部位，都有着极密切的关联。

外灸也是依照气脉运行的时间及部位而配合，所以说针灸与点穴，相互间也是有关联的。不过，点穴的计时，却自成一个系统罢了。

点穴所讲求的气血流注，与针灸的子午流注和灵龟八法，是相同的道理，点穴的道理大可供针灸替代麻醉方面的参考，下面是关于点穴的口诀，有关气血运行时位：

欲知气血注何经，子胆丑肝肺至寅。

大肠胃主卯辰真，脾巳。心午未小肠。

若问膀胱肾络焦，申酉戌亥是本根。

子踝丑腰寅在目，卯面辰头巳手足。

午胸未腹申心中，酉脾戌头亥踝绩。

（地支）

甲头乙喉雨到肩，丁心戊腹己背连。

庚辛膝部正当位，壬胸癸足总相连。

（天干）

气脉穴道的求证

许多人都在怀疑，气脉既然是解剖学上看不见的东西，从前的道家与医家，怎么会发现并且证明它的确有其事呢?
说到这里，就不能不谈到一位残酷的帝王了。

南朝宋废帝是个好奇心很重，秉性又极端残酷的皇帝。有一天，他指着一个孕妇，考问两位医生，要他们说胎中的婴儿是男是女。
一个医生说是一个男婴，另一个医生说是双胞胎。
为了证明谁对谁错，废帝竟然不能等到孕妇十月临盆，立刻下令用针穴法，使孕妇流产。
流产的婴儿，果然是双胞胎，废帝认为另一位判断不准的医生，医术不高明，加以刑罚。

宋废帝一下子害了三条命，真是残酷到了极点，不过由这件事可以证明，穴道及气脉的真实性。

事实上，在废帝以前，气脉的研究和证明都已存在了，那时是利用犯人，在他们活着时作解剖，在生命仍然存在的时候，看到气脉的运行。

元初的宰相耶律楚村，是个精通道家、佛家以及一切学问的人，他也曾在战场上，将垂死的人，作气脉的研究，那是出于战士的要求，渴望早死的情形下而作的，并不是像废帝那样的残忍无道。中国古代穴道国的铜人，实际完成在元代。

所以，气脉与穴道的学问，是在真正的“生”理学上完成实验的工作。不像近代的医学，是在人死后才作解剖，这种近代的生理学，实在可以说是生理学。
再说话子时
我们在前面已经谈过，二十四气节的偏差问题，所以用宇宙法则来作医治的准绳，

是值得重新商榷的，天干地支与地区的偏差也是一个问题，所以先要把八卦与于支请出医学的范围。

如果采用每人自身小天地的法则，来作医疗的话，医生必须要懂得阴阳五行，与病人的八字。换言之，医生要会算命，先算了病人的命，才能再诊断下药。
这个方法似乎也是难以办到的事。
只有探用道家活子时的学理，方能创造中医的新境界。

人身既可以脱离宇宙的法则，则活子时的方法，正是以病人为主，利用自身气脉的运行而对症治疗。

中国古老的拔火罐的方法，是由“砭”治中脱胎而来，现在正被日本改进使用，称为净血治疗、真实治疗。这种方法，如配合了穴道及针灸，一定也可以在治疗上迈进新境界。
道家与医学的配合，实在非常伟大，道家云:
日出没，比精神之衰旺。
月盈亏，比气血之盛衰。
把握了这个原则，便可大胆采用活子时的法则了。

当然，要发扬这个法则，还必须要大家集思广益去努力，而且必须要在道家与密宗的气脉之学中寻求其原理。

提到中国文化的问题，往往会发现，古老登峰造极的杰作，不是黄帝就是伏羲。总之，都是托古人之名以显出学问的价值。这种情况与今日的社会恰恰相反，今日的许多着作和我们一样，都是文抄公，东抄古人，西抄今人，凑起来就是自己的看作了。

黄帝的《内经》，实际上是许多人的心血，许多人研究成就的集锦。虽然是托了黄帝之名，但是其成就却是不容忽视的。
话虽如此，《黄帝内经》所涉及的医理哲学问题，仍然有许多值得怀疑及重新估价的地方，甚至可以说，基本上是有些问题的。
你听过精神讲话吗
精神讲话，是我们现代教育上的专有名词，本人也曾经搞过精神讲话的课目。
黄帝的《内经》中，也谈到了“精神魂魄”这四个字。
这个精神到底是什么呢？难道是精神讲话的精神?
什么是精？什么是神?
什么是魂？什么是魄?

在《内经》中，这些名词都另有定义。但是根据《内经》的说法，我们也不能给精神下个具体的定义，更难将魂魄作一个明确的注解。

在《内经》中，我们可以了解：五脏属阴，是藏精气神的地方；六腑属阳，藏质体的所在。
但是精神究竟是什么，仍然无法得知，只好借用老子的话，“恍兮惚兮”。

中国古代医理的形而上学，是唯心的，是属于天人合一，本体论的范围。《内经》是偏重于形

而下的应用，所以对形而上与精神魂魄问题，无法有圆满解说，结果就变成“恍兮馆兮”了。如果发展形而上的基本研究，医学可以达到一种伟大的新境界。就是由自我心理治疗，进而超越生理现象，这才是基本的重要问题。

王羲之写上药三品

道家有一本重要的书，名叫《黄庭经》。

晋朝的王羲之，是有名的书法大家，他曾亲写《黄庭经》，可见《黄庭经》在人心目中的份量。《黄庭经》内提到了上药三品，就是精、气、神。

究竟什么是精气神？什么是精？什么是气？什么又是神？这个精又到底是不是精神的精呢？

这似乎愈说愈复杂了，就好像奇经八脉中的气血问题，也是语焉不详，互相借用，

怪只怪那时候的字汇太少了，因此显得暧昧不明。

如果用今天的复杂词汇，勉强借来描写一下，那么所谓的“精气神”就好像现在人们心中的“光热力”。 把一个死去的人作解剖，既无精，又无气，更无神。当然光、热、力也不存在。

所谓气，是一种生命能。

所谓精，是一种生命力。

所谓神，就是一种生命之光了。

但请大家千万不要误会，这种说法只不过是一种比喻的解释，使我们比较接近明了而已。

阴阳怪气

在医书上说，五脏属阴，但阴中却有一点真阳，这个阴中之阳，就是“心”“火”。

六腑是阳，同样的，在阳中也有一点真阴，这个阴就是“肾”“水”。

所以道家的书上说，男人是阴，其中只有一点是至阳之气，女人是阳，其中有一点至阴之精。

这是乾卦初爻变阴成为(女后)卦，以及坤卦初爻变阳成为复卦的原理。

道家以离卦口为心，以坎卦口为肾。

离中虚，坎中满，以坎中之阳，填离中之虚，变为纯阳。

这样又说了许多，阴阴阳阳，阳而阴，阴中阳，把人搞得糊糊涂徐，糊中涂，涂为又糊，简直莫名其妙到了极点。

但是不论谁阴谁阳，只要把握到一点，一阳来复的道理，贯通精气神治疗法则就行了，道家药物学中的水

肾是不是腰子

去看中医的时候，往往会听到“肾亏”啦！要补一补“肾”才行啦！使病人联想到猪肉架上挂的一对腰子。

炒腰花真好吃，这一对腰花，正是生理解剖上所说的肾脏。

但是中医与道家所说的“肾”，绝对不单是指那一对腰子。

中医的“肾”是指人体的副肾、分泌腺、性神经、以及丹田内外与下部机能有关的总称。

如果将“肾”比腰子，那真是一错三千里了。

心在何处

摸一下自己胸膛的左边，噗通噗通地在跳，这不正是我们跳动的心房吗！

电视上一位美丽的歌星在唱了：

“我的心里只有你没有他……”

这个只有你没有他的“心”，是不是刚才噗通噗通在跳的那个“心”呢?

当然不是，这一点我们都知道。

所以道与医的“心”好像表示的是思想，古人所谓的“心”能思想，也就是“思想”和能思想的意思。

一个人思想多了会心痛，受感动了心也会痛。

这却并不是真的“心”在痛，而是胃的上部一点的地方，“任脉”的位置，“膻中”受了气的震动，而脉在动了，使你觉得心痛，证明思想也影响着心脏的。

你常失眠吗

一个人太多思虑的话，上火。

一个人太用脑筋的话，胃出毛病。

思想影响了心脏，心属火，所以上火。胃是土，火太多，后援不继，消耗了土，所以胃出毛病。这也是西方医学承认的原理。

太劳累了，肾亏，而造成心肾不交的状况，就是心的活动能力，与肾的活动能力，都在衰竭，而不能互通联系，发生中断现象，这就是心肾不交。

年纪大了，多忧虑，体力差，就容易变成心肾不交的状态，心肾不交就会失眠。

看见那些年轻人，既不会忧愁明天的事，体力又充沛之极，心肾常交，当然就贪睡了。

年轻人多愁善感，当然也会造成心肾不交。

心肾不交，要用坎水来解，才能达到水火既济的状态。

那么什么又是坎水呢?

如果能将思想及精神，放在绝对安静与平稳的状态，就是坎水发生的意思，这是道家的理论。

神秘的间脑

前几次提到的任督二脉，虽然是无形的气脉，但是仍有其所循的途径。

督脉从子午卯酉图上的子处开始，也是人身的下部海底，经过背部上达间脑，再到上口腔。

任脉由舌尖开始下行，经胸腹至下部，与督脉会。

如此来看，督脉等于是脊髓神经的系统，而任脉则为自律神经的系统。任督二脉与十二经脉的道理并不一样。

督脉所通达的间脑，许多神秘学派对它有极高的评价，认为保持人类的青春，纯是间脑的作用。

有些学派又说：间脑是与人类的神通有关的，如果间脑的气脉打通了，可以听人所听不到的，看人所看不见的。

总之，间脑是在督脉上通时所达到的地方，气脉能够影响到它的作用。

找你的活子时

道家所谓的后天生命是从“子”时开始，懂得了精气神的道理，能够灵活运用个人的活子时，则把握自己的健康是绝对没有问题的。这一点几乎可以绝对保证。

你以为知道了活子时就可以容易地握住了吗？

如果你真如此想，那就未免太轻率了，因为把握活子时是极难的一桩功夫。

基本的困难在于我们难于控制自己的心念，在前面提到坎水时，曾经提到平静心念，但是心念是最难平静的一件事，不能平静心念，如何在活子时上努力呢！

道家的“练精化气，练气化神，练神还虚”这一套功夫，说要十二三年完成，事实上二十年也没有人完成，基本的原因，是我们的心猿意马，不能平静下来。

‘把握活子时诚属不易。先说一说话子时在什么时候，让我们都找到自己的活子时再说。

如果是个幼儿，很容易看到，我们前面已提到过，当他的性器官膨胀时，就是活子时外露的现象。那时如果测验一下他的脑波，一定会有不同的变化。

如果是青年人，在活子时，一定向异性情爱方面发展。这些都是容易知道的。那时，不把握活子时的生命力，来震动任督的气脉上升，生命力即转进入十二经脉，化成后天的欲了。

但是一个老年人，他们已经没有性的冲动，难道就没有活子时了吗？

只要一息尚存，每个人都有自己的活子时的，当一个老人，在将醒未醒的一刻，似乎要睁开眼睛时，那正是他的活子时。

在这个时候，不要睁眼，继续保持那朦胧混沌的恍恍惚惚的状态，好似焖了一锅红烧肉，再多焖一会儿，那个肉味就会更浓厚了。

这就是把握老年人活子时的方法，老朋友们，快点试一试吧！

午时茶

当我们疲劳不堪，气脉不通，头昏脑胀，昏昏沉沉的时候，顶好喝午时茶（并非中药店里制成的午时茶）。

人到了“午”时，正是“子”时的对方，处于和“子”时相反的状态。

这也是夏至一阴生，生命到了衰败的时候。

在这个时候，千万要注意温养，不可强迫自己再坚持五分钟，也许不到五分钟，拉满的弦该就会断了。

所谓温养，就是保持的意思。子午温养，卯百沐浴。

《庄子》所说斋心，就是沐浴的意思，是把心境洗清，把心中的杂念洗净。

中年以上的人都已到了“午”时，要赶快从“午”起修，先修回“子”时。

从抽象的理论来讲，等于说从形而上开始，修到形而下，不像年轻人，是从形而下开始，修向形而上。

老年人的五反和养生

老年人如何恢复他们的生命力呢？

有人说，老年人与普通人相比，有五种相反的情况：

（1）睡在床上睡不着，坐在椅子上反而睡着了。

（2）哭时没有眼泪，笑时眼泪出来了。

（3）大声说话听不见，小声骂他时倒听见了。

（4）年代愈久的事愈记得清，昨天的事反而记不住。

（5）性行为的能力没有了，情爱的欲望反而高。

不要以为，人到了老年，恢复生命力就没有希望了，这是绝对不确实的。

老年人可以从注意间脑部分着手引发，如果脑下垂体没有萎缩，内分泌仍可照常，则从打坐开启活子时的努力，希望仍是很大的。

说起打坐来，使我们想到一幅名画，画的是一个老和尚在打坐。那个打坐的老和尚，勾着头，驼着背，一幅似坐似睡的飘飘然状态，实在艺术极了。
可是真的打坐，如果弄成这个样子就惨了。

打坐的正确姿态是正直而自然松弛的，就是我们平常坐着的姿势，也要正直，才能使间脑得到休息。
如何学通奇经八脉和十二脉

要解答这个问题，实在有点困难。学气脉的人，总离不了看图、看书。但书能看得懂吗？的确不太容易。
古代的大医师是如何学通的呢？

原来他们都先在道家的学问中求证，个个都是懂道的人物，然后再以自己作为实验的对象，经过一段摸索实证，对医术才有把握。

说到古代道学的试验，对女性来说却是欠缺的，一切道书及医书，都是以男性为目标，这也是男性中心社会的缺点。
为此，我们探索这些学识时，要特别注意女性的问题，女性是由任脉开始的，不像男性是以督脉开始。女性气脉由任脉向头面上行。

学习了解气脉的人，在学习体验过程中，可以感觉到自己气脉的流通，如果一连工作几天没有睡觉，自会感到头昏脑胀，不能支持，这时如能按摩督脉，使气下行，再导引至下肢，头胀立刻消失。
或者采用观想的方法，假想气脉倒转逆行，二十四或三十六圈后，人也可以宁静下来了。
学剑不成，看花

说了许多的道话及医话，使我想起少年时代的一桩事，那时我们看到了许多剑仙侠客的故事，一心想学剑。

后来听说杭州西湖城隍山有一个道人是剑仙，就万分决心地去求道学剑了。经过多次拜访，终于见到了这位仙风道骨的长者。
但是他不承认有道，更不承认是剑仙，又经过许久的谈话，他对我说：欲要学剑，先回家去练手腕劈刺一百天，练好后再在一间黑屋中，点一支香，用手执剑用腕力将香劈开成两片，香头不熄，然后再……
听他如此说来，心想劈一辈子，也不一定能学会剑，至于剑仙，更加当不成了，只好放弃不学。
道人反问会不会看花，当然会看，这不是多余一问吗？

“不然”，道人说，“普通人看花，聚精会神，将自己的精气神，都倾泻到花上去了，会看花的人，只是半虚着眼，似似乎乎的，反将花的精气神，吸收到自己身中来了。”

吸收了一切的植物花草的生力，借着练神成气，还精返本，这就是道人语重心长的修道法。
朋友们，快学看花吧！
上次我们讲到精气神的问题，精气神与奇经八脉有关，年纪大的人，可以用这种方法达到自救、健康、返老还童的状态。
关于这方面，我们又要提到道家的修法。
人老原来有药医

宋明时代有两位道家的权威，宋代的张紫阳，元末明初的张三丰。另有一位张三峰，字音相同，但张三丰在丹道和太极拳上有伟大的成就，并且有一系列《无根树》词的名作。
中国有历史性两个最大的道家寺院，一为北京的白云观，一为四川成都的青羊宫。

青羊宫有张三丰亲自写的《无根树》词之石碑，字体都作圆形，别有仙气，事实上那是否真为张三丰所写，当然无法考证，不过《无根树》词确实为道家修炼的方法，其中涉及老人的修法如下：
无根树，花正微，树老重新接嫩枝。
梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。
自古神仙栽接法，人老原来有药医。

许多左道旁门，不深究此词的真意，都将这阕词的意思，解释为男女双修，这是很错误的。

人老了等于树老了，所谓用栽接法恢复活力，是借着宇宙间其他的力量，来培养衰微的活力，而达到充实自己生命力的目的。
这就是所谓精气神的利用，也就是利用宇宙间的光能，将神转口为气。
如何借花修我
上次我们曾经提到看花的故事。
不要以为这是一个笑话，实际上也是树者重新接嫩枝的意思。

一个人在看花的时候，将眼中的光能，向后脑收回，这种力量，可以刺激脑下垂体的均衡。

保持着这种均衡休息的状态，一个人可以感觉到自己的呼吸渐渐由粗而细，最后达到似乎停止的状态。

这时，抓住了活子时，也就可达一阳来复之境，自身生命的元气，就在发动了。

所谓“梅寄柳”、“桑接梨”，也就是由宇宙间借来的一种力量，制造成了活子时的生命生发之力。 近代的医学证明，肾上腺、性腺荷尔蒙与精有关联，但与脑下垂体也有绝对的关系。

借用宇宙的光能，燃起了自己生命的活力，这不就是栽接法吗?

《庄子》的“与天地精神相往来”，正是这个道理。

所以，何必斤斤计较于看花呢?

看树、看草、看虚无的天空，甚至看一堆牛粪，不都是借以接到天地间的光能吗?

重要的关键不是看什么东西，而是怎么样看才能收到栽接的效果。

光、神与灵魂

借着天地间的光能，可以引发一个人的活子时，这个光能，具有特殊意义，与精气神的“神”也有着密切的关系。

《黄庭》、《内经》中关于“神”的问题，绝不是宗教上的神。

目前的西方医学，都致力在研究，如何用光能来治疗疾病。

但是所谓“神”的问题，却仍在灵魂学及神秘学的范围之中打转。

如果有一天，西方灵魂学的研究，能借科学试验而得到成功与证实，则科学也将进入新的纪元。

那一天如果到来，哲学以及所谓各派宗教的定义，也必将面临重新改写的局势。

超越的冥想治疗

大家看到美国的报纸杂志，常常刊载美国人对静坐的研究及狂热。

在美国大行其道的静坐，称为超越的冥想，这是瑜伽的静坐方法。

这种超越的冥想，科学上已有证明，能使人消耗氧气量下降，所以，要进入太空的话，学学静坐是很有用的。

超越的冥想应用到医学上，就是所谓的冬眠治疗。

在医生发现一切的医药对某个病人都无效时，冬眠治疗则被用来治疗病人。

所谓冬眠治疗，是将这个病人推入一间特定的冬眠治疗房间，为期三天或更多天，进入这间房间后，病人即进入冬眠了。

其实关于气功治病，以及所谓冬眠治疗，都是中国道家的东西，如果再与针灸配合发展，前途不可限量。

头和神

人的身体分为三部，分别代表了精气神。

神的主要在头部，气的主要在胸部，精的主要在下部。

按照《无根树》的说法，人是无根的。

人真是无根吗？不，人的根在上面，在人身所代表的，脑部是神，人的根却从脑部上行，入于虚空。

所以人的根是在虚空之中，也是神识的根。

在针灸的原理上来说，头为诸阳之首，是最重要的地方，也代表了“神”。

两条腿的重要

人体的下肢多么伟大，真是不可想象。

婴儿睡在摇篮里，不停地在举着他的两腿，左右上下地摇动着，像舞蹈一样，但却从来不知道累。

《内经》中提到，婴儿的气是在两腿。

人到了中年，两腿的力量就减弱了，腿的活动也无形中减少了，喜欢坐在沙发上，常常休息自己的两腿。

到了老年，更不堪设想，坐在沙发还不够，两条腿还要翘在桌子上才行，因为人体是从脚下面开始衰老的，人的死也是逐渐进行的，由脚开始而上行。

在佛教的唯识理论中，谈到了“识”、“暖”、“寿”是一体的，人体的冷触一旦开始，渐渐就变为麻痹。

所以，一个人的两腿无力，就是衰老的开始，换言之，如果一个老人，两腿依然发暖，两腿仍然有力，就证明是长寿的现象。

鬼神的气魄

孔子在《易经?系传》中说：“精气为物，游魂为变，是故知鬼神之情状。”

关于魂魄的问题，我们常听到人们在说：某人有没有魄力，某人气魄够不够大!

这不是有活力与否的意思吗？其中含有气与精的要点与因素。

再由一个“鬼”字来说，一切由“田”字开始。

从田向下发展，上面戴上歪帽就是一个鬼字。

中国字的神字是从一开始，一为天，一之上加一，下面垂象三画就是象征天象的垂示。右加上下通达的申字，便是神字，神表示上下通达之意。

这就是说，依据天象的垂示，通达上下左右是为神。

在人的活力充满时为之“气”，气动则变为“神”。

用“神”的方法，呼吸往来，使身体充满了气，气是生命之能，就能转化为神了。

浩然之气

大家都知道孟子的话：养我浩然之气。

古来谈养气的人真是不少，庄子、列子，都谈过养气，庄子所说的，人能养气，成为真人，等于说，不懂养气的人都是假人，至少是白活了。

夜气是什么？那正是子时，一阳来复的时候，夜静如水，那时的宇宙浩然之气，充满在天地之间，对养气的人来说，多么的重要。

有经验的人，可以借着鼻子的嗅觉，判断时间的变化，譬如说，在古时夜里行路，没有钟表，有些人可以努力嗅一下空气，便知道是什么时刻。

因为天地的变化，反应在气的味道上，自有其共同之处。

大鼻孔的好处

看相的书上有一句话，鼻孔大见孙不见子。

这就是说，鼻孔大的人长寿，往往活得比儿子还久，所以见孙不见子。

鼻孔大小是与气有关的，瑜伽术中有特别训练鼻孔者，就是训练气功的道理。

在训练气的进出时，注意吸气的时候要细、要长、要慢，小腹收缩，这时气都进入了十二经脉。

出气时要快、要急、要猛。

普通训练的方法，是上半天作左鼻呼吸，下半天作右鼻呼吸，用手指按住另一鼻孔。

久之用丹田呼吸，自己可以体会到针灸的穴道地位。

这里所谈瑜伽的练气及气功的练气，都是空气之气，并非精气神之气。

气功治疗肺病的方法

现在的肺病已不是难题了，药的种类太多，治疗的方法更多。

但是在以往的岁月里，肺病是麻烦的事，这里介绍的一个气功治疗，曾经治愈了不少的肺病患者。

将右手握拳，大拇指竖起，放在背后两肩胛骨下端的高度，在脊骨中心点。

左手握拳平置肚脐上。

这时开始用鼻孔的肌肉闻气，闻之有声，就好像闻到一样好吃的菜，要多闻一下似的。

这样闻气，一连六次，再口吐“呸”音，将气呼出。

如此继续作下去，一连三十六次（六呼一呸为一次），即浑身通畅，甚至汗出。

如果原来呼吸不畅通的人，经过三十六次的呼吸练习，即得鼻孔畅通无碍。

如果是肺病患者，不能以站立的姿态来作气功的话，可以躺在床上试作，效果也是一样的。

精的困惑

在中国上古的时候，所重视的是“神”，中古时代，所重视的是“气”，而在宋元以后，最重视的是“精”。

不幸的是，宋元以后所讲的精，却违反了原来的意义，而成为男子之精液及女子的卵脏，使精的含义变为狭义而且表面化了。

宋以后的说法：

四象五行皆借土，

九宫八卦不离壬。

实际上，精血包括了荷尔蒙及维他命的内分泌系统，精从脚下生，脚下涌泉穴通会阴穴（又称虚危穴，是星座名）是开始精的生发部位。

由下向上，到了海底穴，是生命能的基点，这个基点，多数人一生未能发动，如果能够发动的话，绝对可返老还童，而且海底之气发动后，人可以经常保持愉快，碰见不愉快的事情也不受影响。

这是生命的单元，与宇宙的法则相同。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）

https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg